

عَشْرَ هَيَاكِلًا

نور قسبي

٨٦ إضاءة

في
السَّعَادَةِ وَحِكْمَةِ الْحَيَاةِ



تأليف
أ. د. عَبْدَ الْكَرِيمِ بَقَّار

دار السَّيْلَانِ

للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

عِشْرَ أَهْلَانَا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا

صَكَافَةُ حَقُوقِ الطَّبِيعِ وَالنَّشْرُ وَالترجمة مَحْفُوظَةٌ

لِلنَّاشِرِ

دارُ الدِّينِ للطباعة والنَّشر والتَّوزيع وَالْبَيْعِ

لِسَمِيحِيَا

عَبْدُ الرَّحْمَنِ مَرْهُومُ الْبَكَازِ

الطَّبَعَةُ الثَّانِيَةُ

وَالْأَوَّلُ بِإِذْنِ النَّاصِرِ

١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م

بطاقة فهرسة

نهرسة أبنام النشر إمداد الهيئة لتقصية العامة لملر
الكتب وقولائق الترمية - إدارة الشؤون الفنية

بكر ، عبد الحكيم .

على حافكا : ست ولستون إنكلية في السعادة وحكمة

للغة / بكتف : عبد الحكيم بكر . - ط ١ - القاهرة :

دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والدراسة ،

[٢٠١٠ م] .

٢٨٠ ص ١٠١ سم .

للملك ٣ ٨٩٨ ٣١٢ ٩٧٧ ٩٧٨

١ - الصفحة .

٢ - المرفقات .

١٥٢,١٢

جمهورية مصر العربية - القاهرة - الإسكندرية

الإدارة : القاهرة : ١٩ شارع مصر لطفى بروف لشارع عباس الشهاب حلفد مكتب مصر لطيران

عند الحديقة القومية وأمام مسجد الشهيد عمرو الشريفي - مدينة نصر

مخلف : ٢٢٧٠٤٢٨٠ - ٢٢٧٤١٥٧٨ (٥٩٠٢) فاكس : ٢٢٧٤١٧٥٠ (٢٠١٠)

الكتاب : النوع الأحدث : ١٢٠ شارع الأزهر الرئيسي - مخلف : ٢٥٩٢٢٨٢٠ (٢٠١٢)

الكتاب : فرع مدينة نصر : ١ شارع الحسين بن علي شارع من شارع علي أمين لشارع شارع

صطفى المشي - مدينة نصر - مخلف : ٢٦٠٥١٦١٢ (٢٠١٢)

الكتاب : فرع الإسكندرية : ١٢٧ شارع الإسكندر الأكبر - الفخامي بشارع جمعية القديان للسليق

مخلف : ٥٩٢٢٢٠٥ فاكس : ٥٩٢٢٢٠٤ (٢٠١٢)

بريد : القاهرة : ص. ب ١٦١ القوية - الرز البردي ١١٦٣٩

البريد الإلكتروني : info@dar-aleksandria.com

موقعنا على الإنترنت : www.dar-aleksandria.com

دارُ الدِّينِ للطباعة والنَّشر والتَّوزيع وَالْبَيْعِ

الطَّبَعَةُ الثَّانِيَةُ وَالْأَوَّلُ بِإِذْنِ النَّاصِرِ

٢٠١٠ م

فُتِحَ دُكَّانُ حَم ٢٠١٧ م وَحَصِلَتْ

عَلَى مَعْلُومَةِ أَهْلِ الدُّكَّانِ لِقَرَأَةِ الْكُتُبِ

أَعْرَافَ مَدِينَةِ ١٩٩٩ م : ٢٠٠٠ م

٢٠٠١ م فِي مَعْلُومَةِ عَرَبِيَّةِ لُغَةِ

لُغَتِ مَدِينَةِ فِي مَدِينَةِ قُدْسٍ

عَشْرُ هَيَاكِلَ

سِتُّ وَثَمَانُونَ إِضَاءَةً
فِي
السَّعَادَةِ وَحِكْمَةِ الْحَيَاةِ

تَأْلِيفُ
أ. د. عَبْدِ الْكَرِيمِ بَقَّار

بَلَاغُ السَّلَامَةِ
للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَهْرِسُ الْمَوْضُوعَاتِ

١٢	مقدمة الكتاب
٢١	القسم الأول: السعادة والهناء: (وفيه ١٨ إضاءة) ...
٢٣	١ - جذور التعاسة
٢٤	٢ - حتى نعرف السعادة
٢٥	٣ - الاستقامة عين السعادة
٢٦	٤ - برمج عقلك ونفسك
٢٧	٥ - التناصر الاجتماعي
٢٨	٦ - السر المشوق
٢٩	٧ - ضمان السعادة
٣٠	٨ - الحكمة أساس الهناء
٣١	٩ - كي تدوم السعادة
٣٢	١٠ - يحدّثونك عن السعادة
٣٦	١١ - السعادة ليست هدفاً
٣٩	١٢ - فرق كبير
٤٠	١٣ - بعيداً عن الأوهام
٤٢	١٤ - ليس بالمال وحده
٤٤	١٥ - كن إيجابياً

- ١٦ - ليس بالشهرة فقط ٤٦
- ١٧ - الفلاح لا النجاح ٤٨
- ١٨ - لكي يكون النجاح فلاحاً ٥٠
- القسم الثاني: منفصات السعادة: (وفيه ٣٧ إضاءة) ... ٥٣
- ١٩ - زيف وليس سعادة ٥٥
- ٢٠ - ابتعد عما ينقصك ٥٨
- ٢١ - إبحار نحو السعادة ٦٠
- ٢٢ - بوصلة السعادة ٦٢
- ٢٣ - السأم عدو الهناء ٦٤
- ٢٤ - الملل دون استعجال ٦٦
- ٢٥ - للملل فوائده ٦٨
- ٢٦ - افهم الحياة ٦٩
- ٢٧ - كن نبيلًا ٧٢
- ٢٨ - جمل باطنك ٧٤
- ٢٩ - قو حركة الأفكار والمُشاعر ٧٦
- ٣٠ - احذر أن تكون منهم ٧٨
- ٣١ - قيم نفسك ٨٠
- ٣٢ - اعمل ٨٢
- ٣٣ - ضع مسافات ٨٤

- ٣٤ - ضع الأمور في مكانها ٨٦
- ٣٥ - ضع حدًا لحدودك ٨٨
- ٣٦ - كن مشرق التفكير ٩٢
- ٣٧ - الكسل العقلي ٩٤
- ٣٨ - حاسب نفسك ٩٥
- ٣٩ - عتق وعيك ٩٨
- ٤٠ - تدرب وواجه ٩٩
- ٤١ - كي لا تسأم ١٠٢
- ٤٢ - فكّر دون تصلّب ١٠٣
- ٤٣ - اكسر الرتابة ١٠٦
- ٤٤ - من دون قناع ١٠٧
- ٤٥ - افعل الجميل ١١٠
- ٤٦ - خارج الجهات الست ١١١
- ٤٧ - أوقات ومساحات للتفكير ١١٤
- ٤٨ - معادلة خاطئة ١١٥
- ٤٩ - أحب الخير للناس ١١٧
- ٥٠ - غُذِ إلى ذاتك ... ١١٨
- ٥١ - حجم القلق ١١٩
- ٥٢ - بعيدًا عن مجتمع الحرير ... ١٢١

- ٥٣ - ضيق المساحة ١٢٢
- ٥٤ - نزع اهتمامك ١٢٤
- ٥٥ - تقبل وتفهم ١٢٥
- القسم الثالث: الحياة الهائلة: (وفيه ٣١ إضاءة) ١٢٧
- ٥٦ - صف إيمانك ١٢٩
- ٥٧ - ميل وإحساس ١٣٠
- ٥٨ - صل تيار قلبك ١٣٢
- ٥٩ - فلتكن حرّ الروح ١٣٤
- ٦٠ - كن وسطاً ١٣٦
- ٦١ - كن عاقلاً ١٤٠
- ٦٢ - ابتسم وتفاءل ١٤٢
- ٦٣ - اكدهج واشتغل ١٤٤
- ٦٤ - اخط واقتحم الرهبة ١٤٦
- ٦٥ - عش روح الحياة لا شكلها ١٤٨
- ٦٦ - أيقن وتفوق ١٥٠
- ٦٧ - افتح الأبواب ١٥٢
- ٦٨ - بشر وامرح ١٥٤
- ٦٩ - أدرك إدراكك ١٥٦
- ٧٠ - ظلل بإيمان ١٥٧

١٦٠	٧١ - تريت واحكم
١٦٢	٧٢ - كن حكيمًا
١٦٤	٧٣ - انتبه وتوازن
١٦٦	٧٤ - ابحث عن قلب
١٦٨	٧٥ - امنع الحب
١٧٠	٧٦ - كن مخلصًا
١٧٢	٧٧ - حسن مشاعرك
١٧٤	٧٨ - اسأل نفسك
١٧٥	٧٩ - كن صوتًا رقيقًا
١٧٨	٨٠ - كن بسيطًا طيبًا
١٨٠	٨١ - اشكر الناس
١٨٢	٨٢ - الحاجز الممتاز
١٨٣	٨٣ - أخي بصدق
١٨٦	٨٤ - فليكن إيمانك أخضر
١٨٨	٨٥ - كن صديق القلوب
١٩١	٨٦ - اقنص وقاوم
١٩٥	القسم الرابع: قبل الوداع
١٩٧	كلمة قبل الوداع
٢٠٥	ومضات شعرية

- ٢٠٧ - قصيدة (يوسف القرضاوي)
 ٢٠٧ - السعادة
 ٢٠٩ - الثراء
 ٢١٢ - النفوذ
 ٢١٥ - السكرن والخمول
 ٢١٨ - الغرام
 ٢٢٠ - الإيمان
 ٢٢٢ - قلب
 ٢٢٦ - قوة
 ٢٣٠ - قصيدة نعيم الروح (سليم عبد القادر)
 ٢٣٣ - قصيدة علمت الحب (كمال المصري)
 ٢٣٥ - مضات سريرة
 ٢٥٥ - من وحي التجارب الشخصية
 ٢٧٣ - السيرة الذاتية للمؤلف



إلى حراء تأملًا وصدقًا

(تساءل أرسطو مرة فقال:
 ما هو أرقى خير يمكن أن يبلغه
 المرء بجهد؟ وبعد بحث
 وتنقيب وَجَدَ أرسطو أن
 عامة الناس وصفوتهم اتفقوا
 على أن السعادة هي الخير
 كله؛ ولكنهم اختلفوا في
 تحديد كنهها).

الأخلاق النيقوماجية

الكتاب الأول: القسم الرابع



يا أَللهُ كن معنا... يا أَللهُ حيناً بك...
يا أَللهُ اجعل أماناً سعيدة وعيشة هائلة رضية...
اللهم إنا نعوذ بك من الكسل وسوء الكبر ونعوذ بك من
عذاب النار...

يا غياثنا عند دعوتنا... ويا عدتنا في ملمتنا...
ويا ربنا عند كرتنا... ويا صاحبنا في شدتنا...
يا ولي نعمتنا...
يا إلهنا... هب لنا حياة رضية...
وعمرًا مديدًا... وصحة تامة... وعملاً رشيدًا...
يا أَللهُ كن رفيقنا في حياتنا واغفر لنا بعد مماتنا...
ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب
النار...

ربنا هب لنا من لدنك ذرية طيبة إنك سميع الدعاء...
اللهم اهدنا إلى السعادة والأنس برضوانك...



السيدات والسادة القراء:

اطمننوا فلن يضيع وقتكم سدى مع هذا الكتاب الجديد
كل الجمدة في أسلوبه وطريقته...

إنه لا يعتمد وَصَفَاتٍ للسعادة جاهزة ولا يشتمل حشواً
وإطالة.

كما أنه ليس كذلك الكتب التي تيرق في مسمياتها،
وتخفت في مضامينها، تلمع في عناوينها، وتنطفئ في
حقائقها... إنه كتاب من نوع آخر.

حقاً لقد أُتخمت المكتبة العربية بكتب أثقلت وكدت
الذهن المسلم والعربي.

كما أن الكتب المترجمة الوافدة - التي تتحدّث عن
السعادة - لم تكن تحمل روح أجوائنا العربية والإسلامية
وحتى من الناحية العلمية، كانت تفتقر إلى الدقة في نقل
مضامينها حيث عانت الكتب غير العربية من عمليات
الجراحة غير التجميلية في النقل والترجمة.



(عش هانئاً):

هذا الكتاب الذي هو في أصله محاضرة مطوّلة،
هو خلاصة مكتفة لعقل ذكي من أذكى العالم الإسلامي.
الدكتور بكار:

المفكر الذي يحب الله، ويسعى لمرضاته، ويدعو الإنسان
إلى السعادة بالحكمة والعقل.

هذه الإضاءات هي إضاءات عابد، لكنه ليس بعابد
صمت لسأته وطال منأته...

إنها تبرق بالخير وتحامي عن الإنسان إذ صدرت عن قلب
تقيّ نقيّ يلهف لإسعاد الناس، وإدخال المسرات إلى القلوب
وإذكاء الخير وتنمية الوجدان.

إنك ستلهف للاطلاع على هذه الخلاصات الرائعة
والتعامل معها فهي متبعث فيك جبراً وسروراً، وتقرن لك
بين الفلاح والنجاح، وتبتعد عن مظاهر النشوة واللذة العابرة
لتؤصل في ضميرك وعقلك وروحك ثقافة السعادة، وأسس
الحياة الهاتئة، وستعيد لإنسانيتك رؤية إيجابية تبدّد الضباب
وتزيل الاكتئاب.

إننا نعيش بلا شك، في عصر مزاجي متقلب صعب في
أيامه، ولكن كل هذه الصعوبة والمزاجية والتقلبات ينبغي أن
تسقط تمامًا على أسوار عالمنا الداخلي الجميل.

جذ السير نحو أهدافك وابتسم للحياة، وتقدّم،

واستعن بالله، وكن نقي السريرة، عميق الفكر، وانظر كيف
ستكون السعادة حليفتك!

إن جمال الروح ونظافة الشعور وألق الداخل هو الحصن
المتين الذي ينبغي ألا تخترقه عواصف الأيام ومصاعب
الحياة...

إن السعادة الحقيقية أن تبقى شامخًا لا تنكسر أمام جروح
الدهر وآلامه وألا تشعر بالأسى والحزن يقعد بهتتك.

تحرك على بصيرة، وخذ جرعات متالية من الأمل بالله،
واليقين بما يهبه لك من عون، ما دمت أنت صادق النفس
والسريرة، تسعى لخير نفسك والآخرين معك، وحاذر أن
تكون رجل الوجدان والذكريات الماضية، عش حياتك مهتمًا
بها لا مفتنًا واسكب في يقينك معاني الأمل والود والطيبة.
إن شريط الحياة والذكريات هي تجارب علينا أن نستفيد
منها دون أن تعكر صفاء داخلنا.

علينا ألا نلوم أحدًا، ولا نعلق آمالنا أو أفراحنا على
أحد...

انظر إلى نفسك أولًا وأخيرًا ولا تراقب أحدًا وتوكل
على ربك.



أن أعيش هانقا يعني أنني استطعت أن أتوازن في حياتي
وأحقق المعادلة الصعبة:

صلح مع الذات وسلامة في العلاقات...

ولكن السؤال الذي يقفز دائماً إلى الذهن، ويبقى يحفر مجراه في تضاريس أعمارنا، وفي ساعاتنا اليومية: متى نظفر بالسعادة وتلدوم علاقتنا بها؟

إن تصوّراتنا عن تحقيق هناءة العيش قاصرة، ونحن غالباً ما نحاول تحقيقها بصورة ناقصة غير كاملة.

التجارب علّمتنا أن السعادة لا تُشترى بالمال؛ فهي ليست في سيطرة فارهة، ولا في قصر مشيد، ولا في نفوذ متسلّط ولا في... إنها منك... من داخلك...

وداؤك فيك وما تبصر

وداؤك منك ولا تشعر

إن الكائن الإنساني الذي يتميز بالانتران الداخلي والوقار والرصانة هو الإنسان الممتلئ الذي يعيش هانقا.

ولا نقصد بالامتلاء الشبع والسمنة، بل الامتلاء هو طيب النفس، وغنى الروح، وصدق الشعور، وحساسية الضمير، وتوقُّ لأذى الناس، وحرص على سلامة النفس والمحيط، وقيل كل هذا رضا ربُّنا سبحانه.



لعل البحث عن السعادة هو القاسم المشترك الأول في حياة البشرية وفي اهتمامات الإنسانية جمعاء وهو أحجية محيرة حقاً.

فتش كثيرون عن حل لهذا اللغز والسرّ المشوق، وخاض بعضهم في سبيل تحقيق ما يظنون أنه إسماعاد لهم مخاطر وأزمات؛ بل حروبًا وقتلًا وإبذاءً لأناس آخرين.

وفي النهاية جلس هؤلاء ليجدوا أن ما بحثوا عنه هو سراب، وأن ما كانوا يظنون سعادتهم به لم يتحقق.

بل إن بعضهم سيقع في رحلة محاسبة النفس وجلدها وقهر مشاعر الأسى والحزن والتفريط التي تغزو أقطار روحهم فتجففها وتبعث فيها معاني الوحشة والقلق على ما ارتكبوه من أخطاء في حق الآخرين إرضاء لهواهم وظنًا أنه سعادتهم. ويبدأ هؤلاء في تصوّرات وتأمّلات جديدة ورحلة شاقة رصداً لذلك الأمل والأحجية الكبيرة، وبحثًا جديدًا عن السعادة.

إن الطريق الموجز للوصول إلى السعادة لا بد لها من حركتين متوازيتين:

أولاهما: حركة نحو تنضير الداخل، وتهوية الوجدان، وتعرضه لأشعة المحبة والإيمان.

وهذه الحركة خير معين على السكن النفسي والاستقرار المعنوي.

إن الإنسان الذي يعي عقله معنى رقابة الله ﷻ ويستحضر قربه ويأنس به، ويستشعر صحبة الله وودّه ويرقب معيّنته، كذلك الذي يلحظ معاني القدوة الشريفة في المرتبي محمد ﷺ؛ ذلك النبي البشري الرائع الجميل السعيد

الذي قُرب إلى الأذهان والأرواح أسمى مظاهر الصلة الإيجابية بالله وبالكون وبالحياة وبالإنسان وتحققت السعادة فيه وفيمن حوله.

إن من يستحضر هذه الحركة الداخلية لن تخترم شظيئة من شظايا البؤس روحه ونفسه وهو الإنسان السعيد حقاً، إنه لا يرسم في حياته إلا لوحة من الصدق النبيل ورحلة من الإيجابية والخير والتماهي مع أسرار الكون.

والحركة الثانية: نحو الآخرين؛ وهي أن يلتزم من خلال حركته هذه بمعايير التقوى والخلق والقواعد القرآنية الإنسانية، وليس مقصودنا منه أن يلتزم المرء شارة أو حلية ما ليدل على صلاحه أو إصلاحه، بل هي يقظة أخلاقية تلاحق صاحبها ومسؤولية كبيرة في نقل كل تلك القيم التي يؤمن بها من حيز التصور إلى السلوك المعاش صدقاً وعدلاً وخدمة وإتقاناً وإبداعاً؛ وهذان الركنان ضروريان للسعادة ولا تحقق لها من دونهما.

إن البشرية عذبت نفسها مرات ومرات واختبرت أنواعاً كثيرة لتحقيق معاني السعادة، ولكنها ما زالت تبحث وتبحث؛ ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ وَصَايَ فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَمَنْ يَشْرُدْ يُؤَمِّرْ الْفَيْسَمَةَ أَعْمَى﴾ [طه: ١٢٤].

إنه من لم يصادق نفسه ويعرف حقيقتها ويتسابق معها في ميادين الخير وفي دروب الدنيا فضيلة وإيجابية وصناعة للحياة وإبداعاً وإنتاجاً وخيرية لن يكون مسروراً ولو ملك

أموال العالم بأكملة، كذلك من لم تقم علاقاته مع بني
جنسه على مبادئ وقيم وسلوك وأخلاق فسوف يكون
متوترًا قلقًا.

إن الاكتفاء الذاتي والقناعة العقلية والحب للناس هي
مفاتيح السعادة والهناء.

اخرج من قناعتك الموهومة واعرف الكثير من الحكم
والاستنتاجات العظيمة في هذا الكتاب، وقم برياضة فكرية
وتربية وجدانية وسوف تجد تغييرًا كبيرًا في حياتك.

حاول أن تدخل إلى حراء إنه عالم جميل، ترى هل
سألت نفسك: كيف كان عالم غار حراء؟

إنه جلوس إلى الذات... تفكر وتدبر..

تخلية وتحلية... تأمل ومناجاة...

شفقة وإذكاء عاطفة... تنمية عزيمة ووقدة روح...

وسعادة لا يقاربها سعادة.

وختامًا، الكتاب في أصله ثلاثة أقسام:

القسم الأول: يتعلق بمعنى السعادة والهناء.

القسم الثاني: يتكلم عن منقّصات السعادة.

القسم الثالث: يدور حول مقومات وشروط الحياة الهائلة.

ألحقنا فصلًا متميزًا وهو القسم الرابع: أسميناه: قبل
الوداع. وأضفنا في نهاية كل إضاءة سؤالًا حول أثر هذه

الإضاءة في تحقيق السعادة في ربوع حياتك ننصحك
بالإجابة الصادقة عليها.

حاول أن تعيد قراءة الكتاب مرات ومرات وستذكرنا
بخير إن شاء الله.

تحية لك سيدي الكريم وسيدتي الفاضلة اللذين أعرتمونا
وقتاً للحديث معكم.

وندعو الله لنا ولكم عيشاً راضياً وسعادة لا تحدها حدود.

علاء الدين آل رشي

مازن دباغ



القيم الأزل: السعادة والهناء

(١٨) إضافة





جذور التعاسة

ما أرسل الله تعالى الرسل، ولا أنزل الكتب إلا من أجل إنقاذ البشرية من الشقاء ودفعها في اتجاه الحياة الكريمة الهائلة المطمئنة التي تليق بهذا الإنسان المكرّم؛ والذي سخر الله له ما في السماوات وما في الأرض مئةً منه وكرماً؛ لكن معظم البشر أعرضوا عن هدي الأنبياء - عليهم الصلاة والسلام - فأوقعوا أنفسهم في مضطرب واسع من التعاسة والبلاء، لا يعرفون كيف يخرجون منه، ولا كيف يتعاملون مع تحدياته وابتلاءاته.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



حتى نعرف السعادة

من الصعب أن نعرف جوهر السعادة وجوهر الحياة الطيبة وأن نتعامل مع حوادث الحياة بقوة ورحابة أفق ما لم ننظر إلى الحياة الدنيا والحياة الآخرة على أنهما يشكّلان فصلين في رواية؛ ومع أن الفصل الأول هو الأقصر والأقل شأنًا إلا أن الفصل الثاني لا يكون ولا يُقرأ إلا بعد وجوده وقراءته؛ حيث لا حظ في الآخرة ولا في الجنة لمن لم يمر على الحياة الدنيا؛ وهذا يشكّل التّفاتّة مهمة إلى ضرورة عدم الاستخفاف بالحياة التي نعيشها هنا على هذه الأرض ما دامت تشكّل المرّ الوحيد إلى الحياة الأبدية والخالدة.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



الاستقامة عين السعادة

مع هوان الدنيا على الله - جلّ وعلا - ومع تحذيره لنا من أن ننظر إلى متعها وملذاتها ومغرياتها نظرة عمشاء أو حولاء، فإنه وعد عباده الصالحين بحياة طيبة على هذه الأرض، تشكّل عاجل البشري، ومقدمة الجزاء الذي أعدّه لهم في الآخرة؛ حيث قال سبحانه: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



برمج عقلك ونفسك

إن عقولنا وأمزجتنا وأهواءنا مختلفة. وإن وقع مسرات الحياة يختلف من شخص إلى آخر، كما أن وقع الأحزان والآلام في نفوسنا يختلف كذلك. ولهذا فإن كل واحد منا يحتاج كي يحيا حياة طيبة إلى وصفة خاصة، كما يحتاج المريض الذي يعاني من عدد من الأمراض الخطيرة إلى خطة علاجية دقيقة وشخصية.

ولكن مع هذا؛ فإن بين الناس الكثير من الأمور المشتركة، فنحن البشر مفطورون على أشياء كثيرة متجانسة وموحدة ومحكومون في الوقت نفسه بسنن إلهية واحدة؛ ومن هنا فإننا سنتفع - بإذن الله تعالى - من زيادة بصيرتنا بما نريده من هذه الحياة، وبما لا نريده، كما سنتفع بالخبرات التي تعلمنا كيف نوجه إدراكنا، وكيف نعيد تقييم الأشياء والأحداث من أفق عقيدتنا، ومن أفق الحاجات والشروط التي يملئها علينا العيش في زمان كثير المغربات كثير المتطلبات وكثير الفرص أيضًا والتحديات.

😊 عزيزي القارئ:

يئن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تخفيفها للسعادة في حياتك.



التناصر الاجتماعي

إن الله - جلُّ وعلا - فطر النفوس على الميل إلى النعيم والأمن والراحة والتقليل من بذل الجهد، والبعد عما يسبب لها العناء والألم، وكل ما يعكر المزاج، ويهدد الاستقرار؛ والأشخاص الذين يرغبون - عن وعي - في أن يكونوا تعساء غير موجودين، ومن موجبات الأخوة أن يساعد بعضنا بعضًا على إدراك ما يجلب لنا الهناء وراحة البال.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



السُرُّ المشوّق

علينا أن نكون صرحاء وواقعيين حتى لا نقع في التهوريل أو التبسيط؛ حيث أعتقد أن مفهوم السعادة مفهوم غامض، ويكاد الهناء أن يكون سرّاً أودعه الله - جلّ وعلا - في العلاقة القائمة بين الإنسان والأشياء؛ فالإنسان الكائن المحدود مهما كان نافذ البصيرة، ومهما ملك من المفاهيم والأدوات يظل عاجزاً عن الإحاطة بما يريده في هذه الحياة على وجه الدقة؛ حيث إن كل واحد من مشتهياتنا قد يجلب لنا السرور والهناء مدةً من الزمن، ثم يفقد مفعوله وبهيجته، وأحياناً يتحول إلى شيء متفصّ تمنى أننا لم نحصل عليه!

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



ضمان السعادة

إن سعادتنا الحقيقية تحتاج إلى علم مطلق بكل الأشياء، وهذا ما لا سبيل إليه بالنسبة إلى بني الإنسان؛ ولهذا فإن اتباع سبيل الله - تعالى - والبحث عن مراضيه في النشاط والمكره، يضمن لنا الكثير من أسباب الهناء والفوز؛ إنه يرسم لنا كل الخطوط العريضة، وعلينا نحن باجتهادنا وعمق رؤيتنا أن نبحث في التفاصيل، وتلتمس ما يساعدنا على أن نكون أكثر هناءً وأقل تعاسة.

😊 عزيزي القارئ:

يبين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



الحكمة أساس الهدوء

ظفرنا بالسعادة لا يحتاج إلى الكثير من العلم، ولكنه يحتاج إلى (الحكمة)؛ أي إلى نوعية القرار الذي يتخذه كل واحد منا ونوعية الاختيار للطريق الذي عليه أن يسلكه. ولهذا فإن القليل من الحكمة ينفع المرء ولو لم يتوفر له إلا القليل من العلم. وحين نفقد الحكمة فإن كثيرًا من العلم قد لا يعني شيئًا؛ وصدق الله تعالى إذ يقول: ﴿ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا ۗ ﴾ [البقرة: ٢٦٩].

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



كي تدوم السعادة

الحياة الطيبة لا تخضع للإرواء المباشر حيث لا تقضي مشاعر السعادة والهناء كما تقضي المشاعر التي تصاحب إشباع الغرائز؛ فالأمر هنا مختلف.

إن السعيد يتربع على قمة من الانشراح والحبور والطمأنينة، ورجاء ما عند الله - تعالى - إنه يتلذذ بكل شيء في إطار المباح وفي إطار الاعتدال، إنه يتصرف في الحاضر مراعيًا متطلبات المستقبل عن طريق تنظيم تناوله للملذات وإيقاف رغباته عند الحدود التي تتطلبها الاستمرار في السعادة والطمأنينة.

إن طالب السعادة يريد لمسراته أن تكون شاملة تتصل بوجوده كله، وترعى حاجاته وميوله، كما تراعي مصيره ومستقبله.

إن بين السعادة واللذة فرقًا أشبه بالفارق بين الإنفاق الفوري لمال جاهز نملكه، وبين تكوين رأس مال أو احتياط للأيام القادمة.

😊 عزيزي القارئ:

يُمن وأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



يحدثونك عن السعادة

لل بشرية تجربة ثرية في تصور السعادة والهناء ولكل واحد منا أحاسيسه وظنونه وأوهامه في هذا الشأن، وشيء جميل أن نستعرض بعضاً من مقولات الحكماء وخبراتهم في الإنسان السعيد والحياة الهائلة:

يقول أحدهم: إن السعادة الحقيقية تكمن في تقدير مواهب الآخرين والفرح لفرحهم؛ ولهذا فإن أسعد إنسان هو ذلك الذي كلما رأى شخصاً مسروراً أحسّ بالسرور يتغلغل في نفسه؛ وبما أن المسرورين في هذه الدنيا كثيرون فإنه سيجد دائماً مصدراً متجدداً لابتهاج الروح.

حكيم آخر نظر إلى الوجه الآخر من العملة حين ذهب إلى أن القلوب الكبيرة لا تشبع أبداً بسبب ما تحسه من نقص في سعادة الآخرين؛ وعلى هذا فإن السعادة قد تكون من نصيب الأنانيين المغفلين!

يقول حكيم ثالث: ضاعف جهلك لتبلغ السعادة، ويعني بذلك أن الذين يدققون في الأشياء، ويطلعون على ما في الواقع يجدون الكثير من الخلل والكثير من الفواجع مما يكثر خواطرهم؛ ولذا فإن جهلهم يحميهم من ذلك. ولكن العديد من الحكماء يرون أن المرء يجد متعة كبيرة في المعرفة والاطلاع على أسباب الحوادث وفهم العلاقات التي تربط بين الأشياء،

ويزكرون في هذا السياق أنه قيل لأبي بكر الخوارزمي عند موته: ما تشتهي؟ قال: النظر في حواشي الكتب!

هناك من يرى أن السعادة تكمن في رؤيتنا للأشياء وتفسيرنا للواقع وردود أفعالنا على الحوادث؛ ويعمل لذلك بأن لكل شيء في حياتنا عشرين ظلاً، ومعظم هذه الظلال من صنع الناس، ويؤيد هذا القول على نحو قوي قوله - عليه الصلاة والسلام -: « عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، إن أصابه سوء شكر فكان خيراً له، وإن أصابه سوء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن » (١).

إن جحود النعمة يحولها إلى شرّ ويجعل عاقبتها سيئة، كما أن التأفف والشكوى عند المصيبة يحرم المسلم من أجرها، ولا يغيّر من واقع الأمر شيئاً.

هناك قول طريف يرى صاحبه أن السعادة في الدنيا ليست سوى شبح، يُرجى فيطارد، ويُلاحق فإن وقع في القبضة، وصار شيئاً ملموساً، مله الناس وسُموه، وحاولوا البحث عن غيره؛ وكأن سعادة الناس وفق هذه الرؤية تكمن في ملاحظتهم لما يظنونونه مصدرًا لإسعادهم، وليس في التمتع به.

بعض الحكماء يرون أن أسعد الناس هم أولئك الذين يكشفون أن ما ينبغي أن يفعلوه، وما يفعلونه حقاً هما شيء

(١) أخرجه مسلم عن صهيب برقم (٢٩٩٩) وأحمد في مسنده.

واحد؛ أي أن لديهم تطابقاً قوياً أو شبه تام بين المعتقد والسلوك.

ومن خلال ذلك الاكتشاف يشعرون بخيرية ذواتهم، ويمطمثون إلى خيرية المصير.

وهناك قول واقعي طريف وبعيد عن أي مقياس موضوعي، هذا القول يرى صاحبه أن السعادة ليست في المال أو الجاه أو الصحة أو الاستقامة أو الإيثار، ولا في أي شيء من هذا القليل، إنها في شيء واحد؛ هو ظن المرء بأنه سعيد.

السعادة شعور بالارتياح والانشراح والإقبال على الحياة والهناء، فإذا ظنَّ الواحد أنه يملك هذا الشعور، فهو إذن سعيد بقطع النظر عن كل ما قيل ويقال حول شروط السعادة ومقوماتها. ووجاهة هذا القول تنبع من أنك لا تستطيع أن تقول لشخص يعبر عن شعوره بالسعادة: إنك تعيش وشقي مهما كان لديك من الأدلة والبراهين على شقائه وبؤسه.

هذه الأقوال حول السعادة تذكرنا بقصة العميان الذين وضع كل واحد منهم يده على جزء من الفيل ظناً منه أن ذلك الجزء هو كل الفيل، ثم راح كل واحد يصف الفيل من منطلق ظنه، فخرجوا بأوصاف كثيرة متباينة.

الأقوال التي سبقت عن السعادة، كلها صحيحة إذا قلنا: إنها تفسر بعض أسباب أو مقومات السعادة؛ وهي جميعاً في

الوقت نفسه خاطئة إذا قلنا: إنها تفسر السعادة على نحو كامل.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



السعادة ليست هدفاً

أهل العمق في الرؤية والغنى في التجربة ينصحوننا بأن لا نجعل السعادة هدفاً نسعى إليه ونجري خلفه؛ وهي نصيحة عجيبة عند النظر الأولي السريع؛ إذ إننا جميعاً في واقع الحال نطارد شيئاً نظن أن في الحصول عليه ما هو أمتع وأرفه وأريح.. لكن هل نحن مصيبون في ذلك أم أننا نبحر في محيط الوهم الأكبر حيث نتقل من جزيرة إلى جزيرة طائنين أن الجزيرة التي سنصل إليها هي الجزيرة المبتغاة، حتى إذا ما حللنا فيها اكتشفنا أنها أقل مما نؤمل، وبعد مدة تذهب البهجة ويمصينا السأم والملل؛ فنشر الأشرعة صوب جزيرة أخرى، وهكذا..

الحكمة تقول: إن خير وسيلة للبلوغ السعادة هي ألا تتخذ السعادة غرضاً مباشراً ولا هدفاً صريحاً؛ لأنك إذا فعلت ذلك كان الهناء بالنسبة إليك مثل فريسة يخطئها الصياد، كلما سدّد إليها من بعيد.

إننا لو تأملنا في حياة الناس - وقد أكون أنا وأنت منهم - لوجدنا:

- أن القسم الأول من الحياة ينقضي في اشتهااء القسم الثاني وما يخبئه من مفاجآت سائرة.

- أمّا القسم الثاني، فإنه ينقضي في التأسف على القسم الأول.

• يقول أحد كبار الأدباء العرب في العصر الحديث: كيف السبيل إلى السعادة والرضا وأنا لم أبلغ شيئاً إلا تطلعت إلى شيء آخر أبعد منه مثلاً، ولم أحقق أملاً لنفسي أو للناس إلا اندفعت إلى أمل هو أشق منه وأصعب تحقيقاً. فإذا كان الأمل الذي لا حد له، والعمل الذي لا راحة منه سعادة، فأنا السعيد الموفور، ما في ذلك شك. أمّا إذا كانت السعادة هي الرضا الذي لا يشوبه سخط، والراحة التي لا يشوبها تعب، والتعيم الذي لا يعرض له بؤس، فإنني لم أذق هذه السعادة بعد، وما أرى أنني سأذوقها إلا أن يأذن الله لي فيما بعد هذه الحياة.

• تمنى أحدهم لو كان الإنسان يولد وهو ابن ثمانين، ويتدرج في العمر نزولاً ليموت وهو ابن عشرين؛ فذاك قد يكون أفضل وسيلة للتخلص من أوهام المستقبل، حيث إنه يستطيع آنذاك أن يتعامل مع شؤونه بخبرة ابن الثمانين. وإذا كان هذا عبارة عن أمنية لن تتحقق، فلماذا لا يجلس الواحد مثلاً إلى ابن الثمانين ليسأله عن الأشياء التي طاردها طيلة عمره من نحو الثروة والمتعة والجاه والشهرة واكتشاف البلاد.. وكيف كانت مشاعره حين ظفر بها، وقبض عليها؟

إن هذا خير لنا من أن نسير في طريق صعبة ووعرة ستين أو سبعين سنة؛ لنجد أمامنا لوحة تقول: عفواً الطريق مغلق.

لعل الأزلنى بنا - وهذه هي الحال - بدل أن نسعى إلى الحصول على أشياء محدّدة، نظن أن السعادة كامنة فيها،

الأولى بنا أن نتبع في سلوكنا قواعد محدّدة، نعتقد أن في التزامها احتمالاً كبيراً لأن نكون سعداء، ونعامل مع تلك القواعد على أنها مثلى في تحقيق الحياة الطيبة، ونعامل معها أيضاً كما لو كانت أهدافاً في حدّ ذاتها.

😊 عزيزي القارئ:

يسن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



فرق كبير

من المهم أن نفرّق بين السعادة وبين اللذة والثّوة.
اللذة والثّوة عبارة عن حالة من السرور تنتج عن إرواء
غريزة من الغرائز، وطابع تلك الحالة يتزع دائماً نحو المؤقت
والعارض، فنحن نشعر بلذة الطعام ما دام في أفواهنا، فإذا
تجاوزها ذهبّت لذته، وليس في إمكاننا إطالة أمد تلك اللذة
والإحساس بها عن وقت تناولها. وحين يكون الطعام من
مصدر محرّم أو نتاوله بإسراف فإن تلك اللذة تصبح منقوصة
ومكثّرة؛ لأن صوتاً ينبعث من أعماقنا يؤبّننا على تناول ذلك
الطعام، ويتوعّدنا عليه بالعقاب أو بالأمراض والأوجاع.

وأسوأ الناس حالاً هم أولئك الذين يبحثون عن الثّوة أينما
كانت، ومهما ترتب على حصولها من نتائج سيئة؛ إنهم أرقاء لدى
نزوات لا تعرف الارتواء ولا تتوقف عند أي حدٍّ إلاّ حدّ العجز!

😊 عزيزي القارئ:

يبيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



بعيدًا عن الأوهام

ليس هناك شيء يشكّل بكل تفاصيله ومعطياته على وجه الانفراد سعادتنا القلبية؛ حيث إن السعادة عبارة عن نسج معقد، وما يسهم في تحقيقها متعدد الأنماط والأشكال. قد تكون في أحسن حال، وتذكر حدثًا مؤلمًا؛ فيعكرك يومًا كاملاً. وقد يملك أحد الناس كل مقومات السعادة الشخصية لكنه يُرزق بولد منحرف أو معوق، ينكّد عليه حياته، ويعكّر عليه كل ألوان النعماء التي يتمتع بها.

معظم الناس قد وقعوا في وهم تغيير مجرى حياتهم من خلال الوصول إلى شيء ما، فهذا يعتقد أن مبلغًا كبيرًا من المال سوف يجعله في قمة السعادة والأمان.

وثاني يعتقد أن وصوله إلى منصب معين سيفتح أمامه كل أبواب الهناء.

وثالث يعتقد أن أبناء هذا الزمان لا يحترمون إلا الشخص المتفوق الناجح، ولا سعادة مع ازدهار العباد أو في المكانة العادية؛ ولهذا فإن النجاح بالنسبة إليه يشكّل الباب العريض الذي سيدخل منه إلى عالم الأحلام الوردية وهكذا..

ومع أنني أعتقد أن من الصعب جدًا أن نفع الناس بأن هذا الذي يعلقون عليه كل آمالهم في تحقيق السعادة لا يعدو أن يكون واحدًا من الأوهام الكبيرة التي دوّخت ودوّخت الأمم

من قبلنا، إلا أن علينا أن نحاول في ذلك لعلّه يتشكل وعي مستقبلنا بهذه القضايا، فبرتاح بعض المجتهدين، ويتأثى بعض اللاهثين والمندفعين.

😊 عزيزي القارئ:

يُمن رَأْيُك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



ليس بالمال وحده

إذا دققنا في دور المال والثروة في حياتنا وفي تحقيق السعادة لنا، فإننا سنجد أن كل واحد من بني الإنسان سيظل في حاجة إلى شيء من المال حتى تستقيم حياته، ويتمكن من قضاء حوائجه؛ ولكن وجود شيء من المال ليس الشرط الوحيد للعيش الهانئ، فشروط الحياة الطيبة عديدة، والمال واحد منها.

المال وسيلة، ويساهم في سعادة الناس ما دام يمكن استخدامه من قبل الذين يملكونه؛ فإذا قاض عن الحاجة والقدرة على التمتع به، فإن علاقة صاحبه به تصبح وهمية. المال الذي بين أيدينا قد يكون وسيلة لتحريرنا من الشعور بالعوز ومن ذل الحاجة إلى الناس، لكن عندما نهلك في جمع المال أملاً في حياة أفضل وأرغد؛ فإن ذلك المال قد يكون طريقاً إلى العبودية والاسترقاق، فيهدر المرء كرامته في سبيل الحصول عليه، وقد يفترون اكتسابه بالمعاصي والربا والغش... لأن الملاحظ أن من يؤمن أن المال هو كل شيء، يفعل أي شيء من أجل الحصول عليه... ومع كل هذا، فإن المال الذي نفني الأعمار في جمعه هو نفسه الذي لا يترك لنا أي وقت للاستمتاع به!

إن رجلاً بلا مال هو رجل فقير، ولكن الأفقر منه - إذا

أردنا أن نفهم نحو الأعماق - رجل ليس لديه إلا المال.
نحن بحاجة إلى الإيمان بأن المال ليس هو الطريق السريع
إلى كل ما نتمناه، وأن هناك من موارد السعادة والسرور
ما يفوق ما يؤمنه المال منهما، لكن تلك الموارد تحتاج إلى
نوع من الانتماس الذي يصل إلى حد الاكتشاف.

😊 عزيزي القارئ:

يُمن رايك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



كن إيجابيًا

إن لكل شيء ثقله في هذه الحياة إيجابياته وسلبياته، له وجهه المشرق ووجهه الكالح، ونحن الذين نرى الوجهين معًا أو نرى الوجه الذي نختار، وسيكون من مصلحتنا دائمًا حين لا يكون أمامنا أي حل أن نرى الوجه المشرق؛ لأنه آنذاك يكون هو الحل.

وفي هدي نبينا ﷺ ما يزكي هذا الملمح:

فقد عاد - عليه الصلاة والسلام - أعرابيًا يتلوّى من شدة الحمى - درجة حرارة مرتفعة جدًّا - فقال له مواسيًا ومشجعًا على احتمال المكروه: « طهور ؛ فقال الأعرابي: « بل هي حتى تفور على شيخ كبير لتورده القبور ».

قال عليه الصلاة والسلام: « فهي إذن » ^(١)؛ أي هي كما ترى، وكما تظن.

وقد أراد النبي أن يري ذلك الأعرابي الوجه الآخر للحمى، وهو تكفير الذنب، لكن ذلك الأعرابي أتى إلا أن يري الوجه السلبي.

(١) أخرجه البخاري عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه، رقم (٦١٦٣)، باب المناقب.

😊 عزيزي القارئ:

يتم رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



ليس بالشهرة فقط

بعض الناس أو كثير منهم - على الأصح - علق كل توازن شخصيته وكل آماله وطموحاته على الشهرة، وطيران الذكر بين الناس، واكتساب ثنائهم. وهو في سبيل ذلك مستعد لخوض الأهوال، كما نشاهد في بعض المغامرات والألعاب الرياضية. وكالذي ينفق الأموال الطائلة في مشروعات خيرية أو على الفقراء أو في سبيل أن تلهج الألسنة والأقلام بحمده والثناء عليه. تقول العرب: « برق حُلب » . وهم في هذا يتحدثون عن السحاب يومض برقه حتى يُرجى مطره، ثم ينقشع دون أن تهطل قطرة واحدة.

هكذا الشهرة؛ حيث تسمع الكثير من الثناء والتبجيل، فإذا عدت إلى نفسك لم تجد شيئاً بين يديك ولا في نفسك. وإن العاقل حين يسمع الثناء، ويرى ذكره بطير في الآفاق، يرجع إلى نفسه، فإن وجد أنه أعظم وأكثر مما يقول الناس، قال: لم يأت الناس بجديد، وأنا أعرف قدر نفسي. وإذا وجد نفسه أقل مما يقولون، شعر بنوع من الخذلان والصفار؛ لأنه أوقع الناس، أو وقع الناس بسببه في نوع من الخديعة وضلال الرأي.

في بعض الأحيان أقول: إن الزُّهَّاد هم أعقل الناس؛ لأنهم يتصرفون وفق ما تمليه معرفة الحقيقة الكاملة؛ حيث

إنهم تحرروا من التشبث بأذيال حياة زائلة، واستطاعوا أن ينسحبوا في الوقت المناسب من الصراع المحموم واللاأخلاقي على النفوذ والثروة في دار الفناء، فاستراحوا، وأراحوا.

إن الزاهد أدرك ببصيرته خط النهاية وهو واقف عند خط البداية؛ فرأى أن المعركة على الشهرة ليس فيها رابح، ومن يمكن أن يسمى رابحاً لا يعتمد كثيراً على ما يسمى خاسراً. ليس الزاهد بالضرورة مخففاً أو عاجزاً أو كسولاً، ولا نرضى ذلك لأي مسلم، لكنه - أيضاً - ليس مهووساً ولا صاحب رؤية عمياء، ولا مخدوعاً بالمراب؛ ومن هذا وذاك جاءت عظمة بطولته.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



الفلاح لا النجاح

في الناس كثيرون يرون أنهم سيبلغون درجة عالية من
الهناء؛ بل إنهم سيولدون ولادة جديدة عندما يصبحون في
الذروة بين زملائهم، أو عندما تبلغ رؤوس أموالهم كذا
وكذا من الألوف أو الملايين. ومع أننا أمة محتاجة إلى أكبر
عدد من الناجحين حتى نتخلص من العهد من أزمات
التخلف العلمي والتقني، إلا أن هذا لا ينبغي أن يصرفنا عن
حقيقة أن أعدادًا باتت تعتقد أن النجاح سيحقق لهم أعظم
أشكال السرور.

وقد حدث بسبب هذا الاعتقاد نوع من التحول في
المفاهيم؛ حيث صار كثيرون يذكرون كلمة (النجاح)
أضعاف ذكرهم لكلمة (الفلاح) والتي تعني الطيبة
والصلاح، وترتبط بالفوز الأخروي. وصار الناس في تعاملهم
مع بعضهم يعطون أهمية متزايدة للثروة والتفوق على
حساب الاهتمام بالأخلاق والسلوك الحسن والتقوى.

لست هنا أريد مديح الإخفاق؛ بل يمكن التأكيد على أن
الناجحين قد يكونون أقل فسادًا من المخفقين، ولديهم أسباب
أقل للإساءة إلى الآخرين، وأسباب أكثر للإحسان، لكن
أريد التأكيد على أن النجاح ليس هو سفينة النجاة من
الشقاء ولا هو الطريق السريع إلى المرات، ومع أهميته

إلا أن علينا أن نتذكر حجم الثمن الذي سندفعه من أجله،
ونتساءل كذلك عن أولئك الذين سيدفعون ثمنه معنا دون
أن يصيبوا شيئاً من ثمراته.

😊 عزيزي القارئ:

يُمن رَأبِكَ في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



لكي يكون النجاح فلاحًا

إذا كنا في حاجة إلى النجاح، فما الأمور التي نجعلنا نستمتع بشهد النجاح دون أن نُشاك بأشواكه، ودون أن نُزعج من خلاله الآخرين فنفقد موردًا مهمًا من موارد الهناء حين نفقد التعاطف الذي نتظره منهم؟

إن النجاح يجز القوة والنفوذ والمال والجاه، وتكمن السعادة في استخدام هذه الأمور استخدامًا حسنًا. إن عقيدتنا والفطرة التي فطرنا الله عليها، والأعراف القائمة في المجتمعات تتجه جميعًا وجهة واحدة؛ هي توجيه الرجل الناجح نحو ثلاثة أمور؛ هي:

١ - أن يكون عادلاً.

٢ - ومشفقًا.

٣ - ومتواضعًا.

• العدل يقتضي من الناجح ألا يوقع الظلم بالآخرين خلال مسيرته الحياتية المظفرة، وهذا يشمل فيما يشمل كسب المال من الحلال وبالطرق المشروعة. وهذا في الحقيقة يحتاج إلى طاقة وإرادة غير عادية؛ حيث الحاجة الماسة إلى كبح جماح النفس عن أن تنجذب نحو مغريات الثروة واغراءات الجمع والاستحواذ. فنحن المسلمين نعتقد أن النجاح الدنيوي إذا تم بطرق غير مشروعة كان وبالأعلى على

أهله؛ لأن لذائذه تنقضي في الدنيا، وتبقى منقصاته في الآخرة يوم لا ينفع مال ولا بنون. وإنما نقول هذا الكلام ونحذر هذا التحذير؛ لأن الخبرة علمتنا أن الهامش الذي يفصل بين النجاح من جهة وبين الرشوة والصوصية والاحتيال هو هامش ضيق؛ ولذا فإنه يمكن للمرء في كثير من الأحيان أن يتجاوزه عن قصد وعن غير قصد.

• الشفقة شيء ثانٍ يحتاج إليه الناجح، فهو خلال عمله يلتقي بالكثير من العناصر الضعيفة التي تحتاج إلى اللقطة الحانية والمواساة الصادقة. وإن الوقوف إلى جانب هذه العناصر هو أحد أهم الوسائل التي تجعل للنجاح بعداً إنسانياً وأخلاقياً حيث تتم من خلال الشفقة والرحمة ترجمة المكاسب الاقتصادية إلى مكاسب روحية واجتماعية، وبذلك يدخل السرور على المرء، ويشعر بأنه ابتعد خطوة عن داء الأنانية والأثرة الذي يصاب به الناجحون في العادة. وإن الشفقة ترتبط ارتباطاً أكيداً بكرم النفس ومحبة الآخرين، وهما خصلتان ضرورتان للشعور بالخبرة والأمان.

• التواضع هو أكثر الخصائص صعوبة في الاكتساب إذ يبدو أن لدى الناجحين شيئاً عميقاً يدفعهم نحو الاعتزاز بالنفس والإحساس بالفرق بينهم وبين الأشخاص العاديين. وذلك ربما كان يعود إلى أن الناجح - ولا سيما رجل الأعمال - قد قام بأعمال كثيرة، تقوم على الكفاح والشجاعة والاستحواذ والتملك؛ وظفره بكل ذلك يجعله

ميلًا إلى الفطوسة والمعرفة والاستهانة بالآخرين.
 النزاهة في المعاملات المالية والاستقامة على الشريعة
 والشفقة والتواضع، سمات مهمة يحتاجها الناجحون حتى
 يكون لتعلقهم بالنجاح بوصفه مدخلًا إلى الهناء والسرور
 معنى مقبول ومفهوم.

إن النجاح مثل النفوذ ومثل الصحة يمكن أن يساعد على
 الحصول على السعادة والطمأنينة والانشراح إذا استخدم
 استخدامًا صحيحًا ولا سيما في أيامنا هذه؛ حيث انتشر
 التخفف من المعايير الأخلاقية لصالح تكديس الأشياء
 والاستحواذ على المناصب والمكاسب.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:

القِسْمُ الثَّانِي: مَنْقُصَاتُ السَّعَادَةِ

(٣٧) إِضَاءَةٌ





زيف وليست سعادة

من منقّصات الحياة الطيبة اتجاء المرء إلى اتخاذ المنقّات أساساً ورأس مال جوهرياً للحصول على السعادة.

وما يؤسف له أن أعداداً متزايدة من الناس؛ ولا سيما الشباب والفتيان صار لديهم اعتماد أساسي في الحصول على السعادة والأمن والاطمئنان على ما ورد إلينا من العالم الغربي والصناعي من تقنيات ووسائل تقوم أساساً على الرفاهية والسعي إلى الانتصار على الإملاق والعوز والملل؛ بل على الشيخوخة والقبح.

وقد نشطت في الآونة الأخيرة عمليات التجميل للرجال والنساء - وهي أشكال وفنون كثيرة - كما كثرت الأدوية المنشطة وتلك المقاومة لتكلس الخلايا.

وقد صار مستقراً في أذهان الكثيرين منا أن الإنسان السعيد هو دائماً شاب، والمرأة السعيدة هي دائماً جميلة.

السعادة صارت لدى الكثيرين تكمن في التسلية والمرح والرحلات والخروج إلى المتزهات؛ بل إن الأمر تجاوز ذلك إلى وجود مساعٍ مسرفة لإحداث نشوة مصنوعة في الروح عن طريق العقاقير المخدرة، وهي كثيرة ومتوعة؛ وعلى من يقع في فخاخها أن يزيد من تناولها حتى لا تفقد تأثيرها. وهكذا تصبح الحياة السوية لدى المدمنين حياة لا تطاق، ويؤدي بهم

ذلك في نهاية الأمر إلى تدمير حياتهم الروحية والنفسية والاجتماعية.

إن السعادة التي تتطلب النشوة هي سعادة دائمة زائفة ومزورة.

وإن من المؤسف مرة أخرى أن الأجيال الجديدة باتت تتلف شروط الحياة السعيدة من التربة المشوهة الموجودة في كثير من البيوت، ومن حملات الدعاية والإعلان التي تصور للناس أنهم إذا لم يتحولوا إلى مستهلكين نهمين لكل شيء، فإنهم سيكونون متخلفين وبعيدين عن الحضارة وتذوق لذات المعاصرة والحداثة.

وإذا عدنا إلى قرارة نفوسنا - وإلى ما تعلمناه من مبادئ ديننا ومن حكمة الأمم - وجدنا أن السعادة الحقيقية تكمن في أمور كثيرة ذات علاقة بالقيم والمبادئ والأفكار والسمو والتضحية والعطاء غير المشروط.

ونحن لا نجاهل قيمة كل ما يتمتع به الناس بطريقة مشروعة لكن الاعتراض على جعل اللذات أساس السعادة مع أنها لا تعدو أن تكون أشياء تكميلية.

إن الواحد منا يدرك بوضوح الفراغ الروحي الذي يشعر به بعد انقضاء أي ملذة من ملذات الجسد. وحين تكون اللذة قد تمت عن طريق غير مشروع؛ فإن المرء يشعر بعتمة روحية ويوخز الضمير وبشيء من احتقار الذات.

😊 عزيزي القارئ:

يتم رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



ابتعد عمّا ينقصك

المزعجات والمنقصات التي تعكر مزاج المرء على نحو مباشر وعلى نحو غير مباشر كثيرة، وبعضها يصعب التعبير عنه؛ لأنه دقيق للغاية. وبعض أشكال الشعور بالتعاسة، يعود إلى أسباب مزاجية فردية غامضة.

ولاريب بعد هذا وذاك أن تأثير كل منقص من المنقصات التي نتعرض لها يختلف من شخص إلى شخص آخر؛ وعلى سبيل المثال فإن الناس يختلفون في حبههم للذرية، فعاطفة الأمومة تكون مشوبة ومستعرة لدى امرأة، وضعيفة نسبياً لدى امرأة أخرى؛ ولذا فإذا حُرمت هذه وتلك من الذرية فإن تأثير ذلك على تعكير المزاج لديهما سيكون مختلفاً.

ولكن مهما يكن الشأن فإن الأمور المشتركة بين الناس في مسألة الحياة الطيبة وفي غيرها هي أمور كثيرة، وهذا ما يسوّغ لنا الحديث عن هموم الناس وشجونهم، وهذا ما يعطي خطابنا مشروعية الشمول والتعميم.

إن معرفتنا بالأسباب التي تجر الشقاء قد تكون أهم من معرفتنا بالأشياء التي تجعل حياتنا طيبة وسعيدة؛ لأن الله - جلّ وعلا - فطر الناس على حب الحياة والتشبث بها، وأتاح لهم أنواعاً عديدة من المتعات والمرفهات، فإذا قلّت عوامل التعاسة والنكد في حياتهم شعروا بطريقة آلية وعفوية

بالبهجة وانتابهم مشاعر الارتياح.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



إبحار نحو السعادة

أكبر مصدر لتفويض الحياة السعيدة، هو ضياع الهدف الأسمى والنهائي الذي وجدنا من أجله على هذه الأرض، أو غياب ذلك الهدف عن الوعي، فلا يدرك المرء معنى الاختبار والابتلاء، ولا معنى بذل الجهد من أجل أشياء غير مادية ولا معنى مجاهدة النفس أو الصبر على البلوى. وإن عقولنا غير مؤهلة لتحديد ذلك الهدف على نحو مستقل؛ والوحي وحده هو الذي يحدد للناس لماذا هم هنا، وما الذي عليهم أن يفعلوه إذا ما أرادوا أن يعيشوا سعداء على هذه الأرض، وإذا ما أرادوا استمرار هوائهم لما بعد الموت.

الحياة الدنيا بكل ما فيها من مسرات ومتعصات هي مجال اختبار لنا: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ﴾ [الملك: ٢]، والهدف النهائي لمساعي الناس في هذه الحياة هو الفوز برضوان الله تعالى؛ والذي يعني الاستقرار الخالد في جنات النعيم: ﴿وَبَشِّرِ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرَى مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرٍ رِزْقًا قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ وَأَنُوتُوا بِهِ مُتَشَبِهًا وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ [البقرة: ٢٥].

إن كثيراً من الشقاء الذي يعيش فيه بعض الناس مرده إلى

أنهم يفقدون المغزى من الخير الذي يلقاهم والشر الذي يلاقونه، فلا يحسنون الفهم ولا التصرف لا مع هذا ولا حيال ذاك؛ فيطرون ويلهون حيث ينبغي الحمد والشكر، ويجزعون ويأسون حيث ينبغي الصبر والتسليم لله تعالى، وعاقبة ذلك مباشرة فقد الهناء الموصول بالفكر والرؤية والوضعية العامة.

😊 عزيزي القارئ:

يبن رأبك لي هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



بوصلة السعادة

الهدف العظيم لا يكفي أن يكون جزءًا من معتقد المسلم فحسب، بل ينبغي أن يكون حاضرًا في وعيه وانتباهه عند كل عمل مطلوب شرعًا، وأي عمل يخدم مقصدًا شرعيًا عائمًا حتى ينال الثوبة عليه، وحتى يستمتع بالمشاعر التي يوفرها إحساس المرء بخيرية ذاته ويقينه بأنه يسعى إلى خير وأن مآله بالتالي هو الفوز بالنعيم الأبدي.

بالتّية ووضوح الهدف يصبح للحياة معنى، ويشعر المسلم بالامتلاء العاطفي والوجداني، حيث تصبح تصرفاته منطقية ومفهومة وقابلة للشرح والتوضيح على نحو ما نجده في قوله سبحانه: ﴿ قُلْ إِنْ صَلَّيْتُ وَكُنْتُ نَافِلًا وَمَا أَرَادَ رَبِّي الْقَالِينَ ﴾ [الأنعام: ١٦٢].

إن الخطوة الأولى على طريق تحجيم المنغصات والمزعجات تمثل في أن نعيد ترتيب حياتنا واهتماماتنا على نحو يجعل لحياتنا قيمة ومعنى، وليس لذلك سوى طريق واحد هو الإصرار على ضبط سلوكياتنا في الاتجاه الذي أَرَادَهُ منا الخالق - جلّ وعلا - وهو اتجاه واضح وبعين، لا يزيغ عنه إلا هالك.

😊 عزيزي القارئ:

يُمن رَأْبُكَ في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



السَّامُ عدوّ الهناء

السَّامُ والملل والضجر من الأعداء المهتمين للحياة السعيدة. التقدّم الذي حدث في العصر الحديث ذلّل الكثير من الصعوبات، ووفّر الكثير من المرفّهات، لكنه جعل حياة الناس رتيبة تمضي على نمط واحد: في الساعة الفلانية يتناول الموظف الفطور، وفي الدقيقة الفلانية يخرج من بيته إلى عمله، وأنماط ما عليه أن يؤديه من عمل في يومه، وأنماط المراجعين له صارت محفوظة عن ظهر قلب. وفي ساعة معينة يكون الانصراف ثم الغداء، ثم النوم إلى ما قبل المغرب ثم مساعدة الأولاد في كتابة واجباتهم، وبعد ذلك حديث قصير مع الزوجة والأولاد، يتلوه سماع نشرة الأخبار، أو رؤية شيء آخر، وبعد ذلك يهجم النعاس والنوم من أجل الراحة والاستعداد ليوم جديد وهكذا..

ومن ليس موظفًا له برنامج يومي مشابه. هذه الرتابة في الأنشطة اليومية، جعلت أيام السنة متشابهة إلى حدّ مذهل، مما أوجد لدى الناس قدرًا لا يُستهان به من الملل والإحساس بأن الغد لن يحمل أي جديد ما دام اليوم لا يختلف عن الأمس في أي شيء، وبالتالي فلا شيء يدعو إلى الابتهاج أو الانتظار.

ويبدو أن الشعور بالإثارة أو الدهشة وتوقّع الأشياء غير المألوفة يشكل جزءًا جوهريًا من طبيعتنا نحن بني آدم، ومن ثمّ

فإن نمط الحياة الذي يحرمانا من هذه الأشياء يجعلنا نشعر بأن الحياة نفسها فقدت مذاقها الأصلي ومتعتها المرجوة.

حين يكون ثمة فروق كبيرة بين الظروف الحاضرة وبين الظروف الأكثر ملاءمة لطبائعنا وحاجاتنا النفسية؛ فإن السأم يبدأ بالتغلغل في نفوسنا.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



الملل دون استعجال

الذي يخيف دائماً ليس السأم الدوري الذي يكون بين موجات النشاط والحركة والإقبال والانجذاب؛ ولكن السأم الذي يخيم على النفس ويستولي على الشخص في معظم أوقاته. ولا بد أن ندرك أن السأم جزء طبيعي من الحياة، فأعظم الكتب إمتاعاً وفائدة يحتوي على بعض الفصول المملة، وأكثر الأعمال حيوية، لا يخلو من بعض الأمور المزعجة والمملة؛ ولهذا فيجب أن نتعلم كيف نتحمل ذلك، ونتقبله على أنه جزء طبيعي من الحياة، ويجب أن نعلم صغارنا هذا الأمر أيضاً، فبلوغ المعالي وذرى المجد، يتطلب دائماً الصبر والقيام بأعمال ليس فيها أي شيء من الإثارة.

والرجال العظام كانوا - دائماً وعلى مدار التاريخ - يقومون بأعمال كثيرة تبدو للآخرين مملة وعقيمة. والإنجازات العظيمة تحتاج إلى الحياة الهادئة المنتظمة، وليس إلى الحياة المتقلبة والمثيرة.

الحياة الصناعية التي نعيشها في البيوت المغلقة حالت بين الحيوية والنشاط والتفتح والتأثر الذي غده عند تجرّولنا في الحقول، وعند قطفنا لثمار شجرة أو مشاركتنا في سقاية بستان. إن بعدنا عن الحياة المتصقة بالأرض التي تفور بالنماء والتجدد جعلنا لا نرى سوى الإسمنت والحجر والحديد، فصُلِّبَت نفوسنا وجفَّت مياه الروح في أعماقنا!

لأني أعتقد أن علينا ألا ننظر إلى موضوع المثل نظرة متعجلة أو نظرة استخفاف؛ إذ من الواضح أن كثيرًا من الجرائم الكبرى؛ كالاعتصاب، وشرب الخمر، والقتل، وقطع الطريق كان للسأم والمثل نصيب في دفع أصحابها إليها.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



للملل فوائده

أشعر في بعض الأحيان أن الله - جلّ وعلا - زوّدنا بالسّام
لنتخذ منه عازلاً يحول بين نفوسنا وبين الأشياء السيئة التي
نراها ونسمعها، حيث لا يحول بيننا وبين التفاعل وبالتالي
التأثر بالكلام الرديء، والأفكار التافهة شيء مثل الضجر.

وقد يكون للسّام ميزة أخرى نلمسها من خلال التجربة،
وهي أننا لولا السّام لأصبنا بالإرهاق من فرط النشاط
والاستجابة للمثيرات المختلفة؛ ولهذا فإن السّام يشكّل فترة
استجمام؛ ولطالما كان الملل مقدمة لنشاط عظيم وتحفز
نفسي وانطلاق روحي هائل.

شيء جميل أن نرى الأشياء من أكثر من زاوية وأن نقُلب
الأمر على أكثر من وجه لنرى التوازن المدهش الذي به الخالق -
جلّ وعلا - في هذا الكون، ولنلمس شيئاً من حكمة الحياة.

😊 عزيزي القارئ:

يتمّ رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



افهم الحياة

الجهل بطبيعة الحياة أحد المنغصات الأساسية للعيش؛ حيث إن كل واحد منا يرسم صورة للحياة والأحياء من أفق فهمه ومعارفه وخبراته، وهي دائماً محدودة وجانبية وجزئية. وهكذا فالأمين يظن أن كل الناس أُنَاء.

واللطيف يتوقع من كل الناس أن يعاملوه بلطف.

والكذاب يظن أن كل الناس كذّابون.

الذين تعودوا رخاء العيش يُصدمون إذا مرّت بهم أيام شدة وضنك.

والذين عايشوا الأزمات والشدائد القاسية يبطلون ويضعفون إذا داهمهم الرخاء واليسار.

الحقيقة أن في الحياة دائماً مفاجآت وأموراً تصدم وتجرح، وتخالف التوقعات.

في المجتمع تفاوت واختلاف في العقول والأمزجة والمصالح، وكل واحد من الناس ينظر من زاوية معينة تهمة، أو هو لا يستطيع أصلاً أن ينظر من غيرها.

كثيرون منا لا يستوعبون شيئاً من هذا لأنهم حاملون مثاليون رسموا صورة للكون ظنّوها هي الصورة الوحيدة الصادقة، وكل ما يخرج عن تلك الصورة هو بالنسبة إليهم

شيء غير معقول ولا مقبول؛ ولهذا فإنهم باستمرار في حالة شكوى وعتب على الآخرين ولوم لهم.

إنهم يتجزعون الكثير من الفصص والآلام بسبب جهلهم بالطبيعة التي منحها الله - جلُّ وعلا - لهذه الحياة.

إذا علمنا أن الدنيا دار ابتلاء فينبغي أن نتوقع الابتلاء في كل نواحيها وكل مراحلها ابتلاء بما نعرف وبما نجهل، بما نكر وبما نقر، بما يسوء، وبما يسر.

قالوا الحياة قشور

قلنا فأين الصميم

قالوا شقاء فقلنا

نعم فأين النعيم

إن الحياة حياة

ففارقوا أو أقيموا

الناهبون فينا يقضون الشطر الأول من أعمارهم قبل أن يعرفوا طبيعة الحياة.

أما الآخرون فيخرجون من الحياة الدنيا إلى عالم الآخرة قبل أن يتعرفوا عليها؛ وهذا من أسباب الشقاء، ومن جملة النقص المستولي على عموم البشر.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



كن نبيلًا

أسوأ أنواع الحسد هو ذاك الذي يتجاوز الخواطر والتشبهات والتمنيات إلى إلحاق الضرر بالمحسود من غيته والكيد له وإطلاق الشائعات عليه، وهذا يورث صاحبه شيئًا من احتقار الذات.

الحسد ينطوي على سوء ظنٍّ بالله تعالى؛ فكأن الحاسد يعتقد أن ما عند الله تعالى ليس كافيًا للجميع، فيتمنى أن يصير إليه ما عند غيره. وينطوي على اعتراض على قسمة الله للخيرات والأرزاق حين يتمنى الحاسد انتقال النعمة من المحسود إلى شخص ثالث.

إنه بدلًا من أن يحمد الله على ما أولاه من النعماء، وعلى ما في حوزته، يعتصر قلبه الألم على ما في حوزة الآخرين.

الرجل العاقل - في الحقيقة - لا يقل فرحه بما لديه لأن شخصًا آخر أوتي شيئًا يزيد، أو يفوق على ما عنده؛ ولهذا فإن الحسد في الواقع هو شكل من الرذيلة الخلقية والعقلية؛ لأن الحاسد لا ينظر إلى الأشياء على ما هي عليه في ذاتها، وإنما ينظر إليها من خلال علاقتها بغيرها.

ومما يفيد في التخلص أو التخفيف من هذا الداء الإعراض عن التفكير في أمور الآخرين إلا على سبيل

الإصلاح؛ بالإضافة إلى تجنب المقارنات والموازنات بين ما يملكه الشخص، وبين ما يملكه غيره؛ إذ طالما جاءت المقارنات بالأمور السيئة والنتائج الخاطئة.

بعض المسلمين يملكون نوعًا جميلًا ورائعًا من السمور الروحي والخلقي؛ حيث إن الواحد منهم حين يشعر بانفعالات الحمد تعمل في صدره يقاوم تلك الانفعالات ويسترذلها، ويحاول التخلص منها؛ ولا يكتفي بذلك بل يسعى في الإحسان إلى المحسود والدعاء له ونشر فضائله. وهذا - على قلبه - موجود، والكرام دائمًا قليلون. وهذا من الإيمان ومن النبل الذي على كل مسلم أن يرتقي إليه.

😊 عزيزي القارئ:

يئن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



جَمَلُ باطنك

العُجب والغرور والكبر أدواء مترابطة ومتعاقبة، وظواهرها يعطي مؤشرات خاطئة لأصحابها؛ حيث يبدو المصابون بهذه الأدواء في حالة حسنة، فهم يشعرون بالتميز والنجاح والثقة بالنفس والتفوق على الآخرين والوجاهة الاجتماعية والاستغناء عن الناس في الوقت الذي يشعرون فيه بحاجة الناس إليهم. هذه الأمراض تعكّر صفو الحياة؛ لأن كل الأدبيات الإسلامية تؤكد للمسلم أن الإحسان إلى الناس هو - باعتبار ما - إحسان إلى الذات كما أن الإساءة إلى الناس هي - باعتبار ما - إساءة إلى الذات وإلى النفس.

إن العبودية لله تعالى تتطلب من المؤمن الانكسار والتذلل بين يدي خالقه إلى جانب اتهام النفس وحسن الظن بالناس والإحسان إليهم والتواضع والاعتراف بالخطأ، وما شابه هذه المعاني؛ وهذه كلها تكون معدومة أو ضعيفة لدى المعجبين بأنفسهم والمغرورين بما يملكون والمتكبرين على الآخرين.

وهذا يجعل المرء في مواجهة نفسه، وفي حالة تمرد على الفطرة التي فطر الله الناس عليها، ولهذا فإن المغرور والمتكبر يشعر بين الفينة والفينة أنه ليس في الموضع الصحيح؛ ولا سيما حين يرى إعراض الناس عنه وجفاءهم إياه، حتى أهل بيته يشعرون بأنه أقل بكثير مما يرى نفسه، وهذا يؤجج في داخله

صراعًا خفيًا ومستمرًا يشوّه كل جمال حياته الباطنية،
ويجعله في حاجة إلى علاج مما هو فيه.

😊 عزيزي القارئ:

يُمنّ رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



قوة حركة الأفكار والمشاعر

المعجب بالنفس ينطوي دائماً على اعتقاد بالكمال والتفوق على الآخرين؛ وهذا فيه تزكية للنفس مع أن الله - جلّ وعلا - أمرنا باتهام النفس وعدم تزكيتها؛ حيث قال سبحانه: ﴿ فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى ﴾ [النجم: ٣٢]. وقد قال عليه الصلاة والسلام لأبي ثعلبة الخشني: « إذا رأيت شحاً مطاعاً وهوى متبعاً وإعجاب كل ذي رأي برأيه فعليك بنفسك »^(١).

فكان العُجب يُسهم في إفساد الحياة الاجتماعية، ويضعف حركة التبادل في المشاعر والأفكار، مما يجعل مفسدة الاختلاط بالناس أكبر من المصلحة المرجوة؛ ولذا فالصيرورة إلى نوع من مجانبة الناس واعتزالهم تكون أنفع للمسلم آنذاك.

لا ريب أن من حق المرء أن يعرف قدر نفسه وقيمة ما يملك من إمكانيات ومواهب، وهذا يعد ميزة لكن لا بد معه من الشكر والحمد لله تعالى، والانفتاح على ما لدى الآخرين؛ فالكمال في كل شيء نسبي، وهو قابل للضمور إذا أخطأه بالمعجب، وقابل للنمو إذا اعتقدنا أن لدى الآخرين شيئاً يمكن أن نتعلمه ونستفيد.

(١) رواه الترمذي برقم (٣٠٦٠) في التفسير، وأبو داود برقم (٤٣٤١) في الملاحم، وابن ماجه برقم (٤٠٦٣) في الفتن.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



احذر أن تكون منهم

الشعور بالاضطهاد والتآمر وقهر الآخرين شيء مستثير بين الناس، وهو واحد من الأمور المهمة في إفساد متعة الحياة وتكدير الحاطر.

في أمة الإسلام أشخاص كثيرون جدًا يعتقدون أن السبب الجوهري في تخلف الأمة لا يعود إلى قصورها الذاتي، ولا إلى الأخطاء والخطايا التاريخية والمعاصرة والحاضرة؛ وإنما إلى المؤامرات التي تُحاك من الأعداء خارج حدود العالم الإسلامي؛ ولا سيما الدول الغربية.

ولهذا فإنهم كثيرًا ما يعتقدون أن انحطاط تلك الدول أو دمارها هو الذي سيخلص العالم الإسلامي من أوضاعه الراهنة. حين تجالس هؤلاء نجد أنهم يشعرون بدرجة عالية من المرارة واليأس وانسداد الآفاق. ولم لا يكون الشأن كذلك وهم يشعرون أن مفتاح كل تقدم يمكن أن ننجزه ليس في أيدينا؛ وإنما في أيدي خصومنا التاريخيين والمنافسين لنا في عالم اليوم.

هؤلاء الناس نفضوا أيديهم من أي عمل إيجابي بنائي؛ لأنه في نظرهم ليس مجددًا!

😊 عزيزي القارئ:

يُبين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



قَيِّم نفسك

هؤلاء الذين تسيطر عليهم فكرة قهر الأمم لأمة الإسلام يظنون غير قادرين على تقييم أحوالهم ونقدها وإصلاحها، وتجد الواحد منهم يسلك في الاستسلام للأوضاع السيئة مسلك الجبريين الذين يعتقدون أن الإنسان لا يعدو أن يكون كالريشة المعلقة في الهواء تملأها الرياح بمنة ويسرة؛ مع أن هؤلاء ليسوا جبريين في نظرهم لأفعال العباد!

على الصعيد الفردي الداخلي تلقى كثيرين من الناس يعتقدون أن عدم استقرارهم في مؤسسة أو شركة أو مهنة يعود أساساً إلى الظلم الذي وقع عليهم، أو إلى عدم تحملهم لمشاهد السبب والفساد الذي وجدوه في المؤسسات التي عملوا فيها. ومع أن وجود ما يتحدثون عنه ليس نادراً في الحقيقة إلا أنك تجد عند البحث والتدقيق أنهم لم يستطعوا القيام بواجباتهم المهنية والوظيفية على الوجه المطلوب، أو لم يستطعوا التلاؤم مع رؤسائهم أو زملائهم، فتم الاستغناء عنهم.

وهناك أشخاص يشعرون أن حياتهم معرضة للخطر بسبب الحسد والحقد الذي يُكنه بعض الناس لهم؛ ولذا فهم في توجس دائم. وهؤلاء في الحقيقة يحتاجون إلى علاج نفسي. وثمة فريق ثالث من الناس منزعجون دائماً؛ لأن من يقيمون علاقات معهم لا يعاملونهم بالكياسة والرقّة واللفظ والمطف الذي يستحقونه.

وأخيرًا هناك نموذج المحبين الذي يعمل دائمًا الخير للناس، ويمد لهم يد العون والمساعدة على الرغم من عدم طلبهم ذلك؛ لكنه مندهش وفزع من أن أولئك الذين تلقوا مساعدته لا يُظهرون له أي اعتراف بالجميل.

تستترك كل هذه الأصناف من الذين يشعرون بالقهر والاضطهاد إلى الذين يشكون من الناس نكرانهم للجميل، في أنهم يسيئون فهم الحياة، وفهم العلاقات مع الآخرين؛ بل يسيئون فهم أنفسهم أيضًا.

ومع أنك قد لا تعثر على أي علاج ناجع لبعض حالات هوس الاضطهاد إلا أن الحالات الخفيفة التي يشعر بها من ليس مصابًا بالتصلب الذهني قد يكون له بعض العلاج، وعلينا أن نتعاون في بلورته وتقديمه.

😊 عزيزي القارئ:

يبن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



اعمل

العمل بالنسبة إلى الإنسان العاقل الراشد يشكّل وسيلة وهدفاً في آن واحد، والبطالة تقضي على الوسيلة والهدف بضربة واحدة. ومن هنا فإن على كل واحد منا - وفي أي سن كان - أن يفكر بما يمكن أن نسميه (الاحتياط المهني) كما نفكر كيف نحتاط للأموال المالية وعلاقاتنا الاجتماعية.

الاحتياط المهني؛ معناه تعدد اهتمامات المرء وتعدد المهن التي يمكن أن يعمل فيها، إذا حال تقدم السن، أو حالت ظروف معينة دون العمل في بعض منها.

التدرب على العمل - والعمل بشكل مجاني مدة من الوقت أو بأجر زهيد - باب عريض لتكوين احتياط مهني، ولا يقوم به إلا الذين يعرفون القيمة الجوهرية للعمل.

لو تأملنا في أحوال العاطلين عن العمل - مع تقديرنا لصعوبة كثير من الظروف في كثير من البلاد - لوجدنا أن لديهم خلطة سيئة من الكسل والفوضى، وضعف الاهتمام واليأس والارتباك، وضعف الكفاءة وضعف التأهيل الذاتي والمهني.

إن هناك دائماً فرصاً لكن الذين يستفيدون منها هم الأشخاص الأفضل والأكفاً والأنشط.

إن أي عمل شريف وبأي أجر كان يمكن أن يؤمن للواحد منا درجة من السعادة أفضل بكثير من الوضعية النفسية التي

يكون فيها في حالة البطالة والفراغ.

😊 عزيزي القارئ:

يئن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



ضع مسافات

الفجوة بين الطموح والإنجاز كثيرا ما تشكل مصدر
إزعاج مستمر لكثير من الناس.

وينبغي أن نقول أولاً: إن من المهم أن يكون للمرء آمال
يطمح إلى تحقيقها، وأن يكون لديه أهداف يسعى إلى
الوصول إليها؛ فالحياة من غير شيء يكون أماننا - تعني
الجمود والتكلس.

التقدم الحضاري بطبيعته يجعل طموحات الناس تتسع؛
فالذي يُغري بالسعي إلى المزيد من الرفاهية وإلى المزيد من
اقتناء الأشياء واستهلاكها هو الرفاهية نفسها، لكن
الإمكانات التي تساعدنا على تحقيق ما نشوف إليه
لا تنمو، ولا تتطور بقدر تضخم تطلعاتنا؛ فيكون لدينا من
نم شعور مستمر بأن ما نجده أقل بكثير مما نطلبه.

في عالم المسلمين فقر وعوز واسع النطاق، لكن طموحات
كثير من الناس ليست مستمدة من واقع المسلمين؛ وإنما من
واقع العالم الصناعي ذي الثراء العريض؛ وهكذا فالخسرة تكاد
تحتاج كثيراً من النفوس من خلال ما يشاهدونه من مظاهر
البذخ والرفاهية في الفضائيات.

هناك لون آخر من ألوان الصباغة يحل بنا نتيجة خطأ في
فهم الأشياء وفي تصورها؛ إذ إننا كثيراً ما نتخذ قراراتنا بناء

على أفضل التصورات والتوقعات وأحسن الاحتمالات،
ثم نصدم بعد ذلك، ونقع في الإحباط نتيجة تخلف النتائج
المرجوة؛ فالتجارة للربح والدراسة للنجاح والسفر للمتعة
والترويح، ولا يحسب حساب أي شيء آخر ربما يقع؛ ولهذا
فإن التفاؤل الذي يزيد عن حده، ينقلب في يوم واحد إلى
تشاؤم وإحباط.

أن يكون هناك مسافة بين ما نريد وبين ما هو موجود، هذا
شيء جيد، لكن لنضغط على أنفسنا كي تبقى المسافة في
حدود الممكن والمقدور عليه؛ فتقدم بطيء ومستمر خير من
قفزة في الهواء، لا نعلم ما الذي ستسببه لنا؟

😊 عزيزي القارئ:

يئن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



ضع الأمور في مكانها

فتنحنا الأهمية الزائدة لأي موضوع بسبب لنا الإزعاج والخوف.

يقول أحد الفلاسفة المعاصرين: قدّمت في شبابي عددًا لا يستهان به من المحاضرات العامة. وفي بداية الأمر كان كل جمهور من السامعين يفرعني؛ فكان توتر أعصابي يجعلني أتكلم برداءة، وتأتي خطبتي مشوّعة جدًا. وكنت أخشى من هذا المأزق كثيرًا حتى إنني كنت أتمنى في بعض الأحيان لو كُسرَتْ رجلي قبل الصعود إلى المنصة وتقديم المحاضرة. وحال انتهائها أكون مرهقًا من عنف التوتر العصبي. وتدرّيجيًا عوّدت نفسي الشعور بأنه لا فرق بين ما إذا تكلمت جيدًا أو رديئًا، فسوف يظل الكون على ما هو عليه، ولن تخرب الدنيا في كلا الحالين. ووجدت أنه كلما قلّ اهتمامي إذا تكلمت جيدًا أو رديئًا كلما قلّ الكلام الرديء الذي أتكلّمه.

وهكذا أخذ التوتر يقلّ تدريجيًا حتى وصل تقريبًا إلى نقطة التلاشي.

فلتتعلم وضع الأمور في نصابها من غير إفراط ولا تفريط، فذاك أدعى لاطمئنان نفوسنا وراحة قلوبنا.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



ضع حدًا لحدودك

الأنانية والتمحور حول الذات مرض خطير من أمراض عصرنا؛ وهذا المرض يجلب لنا الكثير من المزعجات، مع أن الظاهر أن الأناني شخص يخدم ذاته ومصالحه على أفضل وجه ممكن، لكن الأمور في الحقيقة أعقد من أن تفهم على هذا النحو.

إن كثيرًا من مباحج الروح ومسرات الخاطر يأتي من وراء تفكير الإنسان في مسائل غير شخصية؛ أي من وراء تفكيره في مسائل لا يعود عليه منها نفع خاص ومباشر. وعلى سبيل المثال؛ فإن موردًا من أعظم موارد السعادة يتمثل فيما تجلبه لنا الحياة من أمن وسرور عن طريق التبادل المجاني والتكافل الخلقي والاجتماعي على مستوى الأسرة والحي والبلدة..

ولك أن تتصور معي صداقة من غير تبادل لأي شيء مادي، أو منزلًا يتقاضى فيه الزوج من زوجته أجره المنزل وثمر الطعام الذي تأكله، وتتقاضى فيه المرأة من زوجها ثمن خدمة الأولاد، وتنظيف البيت وطهي الطعام. ولك أن تتصور حيثئذ النزاع اليومي والحساب المصلحي والأناني الذي يتم في كل الأوقات. لا شك أن الحياة ستكون حيثئذ مرهقة غاية الإرهاق.

شعار الأنانيين: «أنا ومن بعدي الطوفان».

وتحقيق هذا الشعار على الوجه الأكمل يقتضي رذيلتين:
 • الشخ بكل ما تحمله من معاني الأثرة والإمساك،
 والجشع بكل ما يحمله من معاني الشعور بالحاجة والرغبة في
 الاستحواذ على ما في أيدي الآخرين.

• البخل حين يسيطر على نفس إنسان يجعل تلك النفس
 أمّ تعاسته ومصدر شقائه؛ فالبخيل المقتر مهما ملك يكون في
 حالة أشد من حالة الفقير.

إن الفقير يفتقد بعضاً أو كثيراً من الأشياء، لكن الشحيح
 الأناني يفقد كل شيء، وتملأ قلبه الحشرات بسبب عدم
 امتلاكه الإرادة التي يحتاجها للإنفاق على ما يشتهي. قال
 عليه الصلاة والسلام: « اتَّقُوا الظُّلْمَ؛ فَإِنَّ الظُّلْمَ ظُلُمَاتٌ يَوْمَ
 الْقِيَامَةِ، وَاتَّقُوا الشُّحَّ فَإِنَّ الشُّحَّ أَهْلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ، حَمَلَهُمْ
 عَلَى أَنْ سَفَكُوا دِمَاءَهُمْ وَامْتَحَلُوا مَحَارِمَهُمْ » ^(١).

أما الجشع وحب الاستتار الذي يصاب به الشخص
 الأناني، فإنه يشكل جنواً مفزعاً من جذور الرذيلة.
 والإنسان الجشع يسلك مسالك يتزدهر عنها الحيوان بالفريزة
 التي وضعها الله تعالى فيه، على حد قول الشاعر:

الذئب يترك شيئاً من فريسته

للجائعين من الذؤبان إن شبعوا

(١) رواه مسلم عن جابر، وأحمد في مسنده.

والمرء وهو يداوي البطن من بشم

يسمى ليسلب طاري البطن ما جمعا

الطمع حين يتحكم بإنسان يحوّل نبه ومروءته وذكائه
إلى شيء يشبه البلاء تارة والدناءة تارة أخرى؛ فالإنسان
الطشاع الجشع يتصرف تصرفات لا يتصرفها في العادة من
رزق أي قدر من العقل والحكمة والكياسة. يقول أحد
الكرماء: وهبني أحد الأعراب نعجة، فأهديت إليه ناقة. ثم
أهداني نعجتين، فبعثت إليه بناتين. وبعد ذلك جاء إلى
حظيرتي، وأخذ يعد النوق التي فيها. قد وجدها صاحبنا
صفقات رابحة ومجزية. ولا شك أن ذلك الكريم وجد أنه
إذا لم يكن للجشع أي حد، فلا بد من أن يضع لكرمه
بعض الحدود.

يحب الناس الشهيد؛ لأنه يشكّل في نظرهم النموذج
الأرقى والأعظم للعطاء والبذل، ويكرهون الشحيح والأناني،
ويستخفون به، وينبذونه؛ لأنه في نظرهم في درجة أقل من
درجة إنسان. وهكذا المرء الذي يتمحور حول ذاته يواجه
صراغا مرّا في الداخل على الصعيد النفسي والروحي، ويواجه
صراغا في الخارج على الصعيد الاجتماعي، وهو الخاسر
المهزوم في كلا الصراعين!

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



كُنْ مُشْرِقَ التفكير

اليأس والتشاؤم ورؤية الجانب المظلم من الأشياء، والشعور بانسداد الآفاق، وانقطاع الحيلة مصادر لإفساد الحياة الطيبة ومصادر لانحطاط الشخصية وفقدان إمكانية التطلع إلى ما هو أحسن وأقوم. وقد كان عليه السلام يُعجبه الفأل، ويكره التشاؤم لما للأول من آثار نفسية حسنة، ولما للثاني من آثار عامة سيئة. حين يسافر الإنسان في طلب علم أو في تجارة أو قضاء مصلحة؛ فإن هناك احتمالاً لأن يتعرض لحادث أو أن يسطو عليه اللصوص، أو يتعرض للخدعة أو ضياع.

وهناك احتمال أن يمرض، ولا يجد من يمرضه، ويهتم به، وهناك وهناك...

ولكن إلى جانب هذه الاحتمالات السيئة هناك احتمال أكبر لتحقيق الهدف من السفر والفوز به.

وهناك احتمال أن يتحقق أكثر مما كان مرجحاً ومتوقفاً. المتشائم يرى الاحتمالات السيئة فقط.

والمتفائل يرى الاحتمالات المشرقة. كل منهما يرى نصف ما يمكن أن يقع.

ولهذا فإننا مع التفاؤل ينبغي ألا ننسى احتمال وقوع شيء غير مرغوب فيه.

المتشائم بفعل اتجاهه الشؤداوي يحمل نفسه متاعب جمّة

هي أشد وقفاً على أعصابه من المصائب والملمات التي يمكن أن تقع. وحين يقوم بالعمل بروح تشاؤمية، فإنه يبدل أقل الجهد؛ لأنه يفتقد الحماسة للجد والنشاط.

والخلاصة أن التشائم يعيش في نكد دائم؛ لأنه بين أمرين سيئين: مكروه يصيبه ومكروه يتوقعه؛ حتى في الوقت الذي ينال فيه الخير والفلاح يتذكر ما يمكن أن يأتي بعد ذلك الخير من سوء وشر. إن من أشد ما يعاينيه الإنسان، ويكابده أن يموت بداخله شيء وهو ما زال حيًا. وذلك الشيء هو الأمل والرجاء بتحسين الأحوال؛ ولذا قالوا: إن أفقر الناس من ليس له أمل يحفره على العمل.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للمعادة في حياتك:



الكسل العقلي

يبدو أن الرتابة وتكرار الأعمال اليومية ليست هي المسبات الوحيدة للملل؛ بل هناك أسباب جوهرية أخرى، فنحن لا نشاءب ولا نسام حين تكون عقولنا في حالة تشغيل نشط وفي حالة يقظة تامة؛ فمن الصعب أن نتصور محامياً يتشاءب أثناء مرافحته الأولى أمام المحكمة، أو نتصور رجل أعمال يصاب بالضجر أثناء توقيع عقد صفقة كبيرة. وهذا يعني أن الكسل الذهني وعطالة عقولنا عن الاهتمام بأشياء نافعة ومهمة توقعنا في الملل؛ والذي هو - كما ذكرت - العدو الأول للحياة السعيدة.

😊 عزيزي القارئ:

يبين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



حاسب نفسك

على المرء فيما يواجه من نقود وحملات تبدو عدائية أن يهتم نفسه، ويراجع مواقفه.

وعلى سبيل المثال؛ فإن هناك من يكره (الغيبة) ويمسك لسانه عن الوقوع في أي أحد بسوء، لكن كثيراً ما يحدث أن يقاوم المرء شهوة اغتيال فلان من الناس عشرين مرة لكنه في موقف من المواقف تغلبه نفسه، فيتكلم عنه بكلام يُغضبه، ويحدث أن يقوم من يلغه بذلك الكلام، فيشن حملة ضده.

هذا الرجل الذي من شأنه مقاومة الغيبة نسي الموقف الذي اغتاب فيه، فظن أنه يتعرض لهجوم ظالم؛ والأمر ليس كذلك. وهذا الأمر يتكرر يومياً في المدينة الواحدة مرات عدة.

على المرء ألا يبالغ في تقدير صفاته الخاصة لا من حيث عظمة الفضيلة فيه، ولا من حيث قلة الشر لديه؛ فإذا فعل ذلك يكون قد ترك في حياته وعلاقاته هامشاً للخطأ والإمكانية المؤاخذه من قبل الآخرين.

من المهم في هذا السياق ألا نتوقع أن يهتم الناس بنا كما نهتم بأنفسنا؛ فالناس ينظرون إلى أمور الحياة من زوايتهم الخاصة، وليس من زوايتك أو زاويتي؛ وعلى هذا فليس للمرأة المجوز أن تتوقع من ابنتها أن تعزف عن الزواج رغبة

في البقاء إلى جوارها كي تقوم على خدمتها.
وليس للأهل أن يتوقعوا من ابنهم أن يطلق زوجته،
أو يعيش معها في نكد دائم تلبية لرغبتهم في سكناه معهم.
إن علينا أن نعرف أننا نتصرف في بعض الأحيان بنوع من
الأنانية والجشع، وإذا لم يفعل الناس ما نريد، ويستجيبوا
لرغباتنا، تضايقنا وشعرنا أنهم يضطهدونا!

ومن المهم كذلك أن يدرك كل واحد منا أن الناس
الآخرين، يصرفون من وقتهم في التفكير فيه أقل بكثير من
الوقت الذي ينفقه في التفكير بذاته؛ فالواقع أن لدى جميع
البشر مشاغلهم وشؤونهم الخاصة التي تستنزف طاقتهم في
الليل والنهار، وليس لدى كثير منهم أي وقت للتفكير فيه
أو السؤال عنه أو الانشغال بحياسة المكاييد له.

إنني اعتقد اعتقادًا جازمًا أن ما نفعله بأنفسنا على مسرى
أمتنا، وعلى مسرى مجتمعاتنا، وعلى مسرياتنا الشخصية
والخاصة تعجز أكبر قوة معادية في الأرض أن تفعله بنا؛
فالقصور ذاتي والإخفاق داخلي، وما يتم تجاهنا من مؤامرات
طبيعية تقتضيه سنة المدافعة وطبيعة الابتلاء، ولو كنا في موقف
قوة لقلعنا مع الخصوم مثله وربما أكثر منه.

لنعد إلى قول ربنا - جل وعلا - : ﴿ إِنَّكَ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا
يَقُومُ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ [الرعد: ١١] فهنا وتحليلاً
وعملًا، وسنجد خيرًا كثيرًا.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



عمِّق وعيَّك

لا أحد يجلب الشقاء لنفسه عن طريق العمد والقصد
حتى الذين يرتكبون جريمة الانتحار - والعياذ بالله -
ينطلقون من فلسفة قتل النفس من أجل النفس، لكن الناس
بسبب من جهلهم وعدم إدراكهم للطبيعة البشرية وطبيعة
الحياة يجلبون لأنفسهم كل أسباب الحزن والألم. ومهمتنا
أن نتعاون لإنفضاج وعي عام وعميق بتلك الأسباب؛ لعلنا
نتعلَّم كيف ندير أزماتنا وكيف نوجِّه إدراكنا نحو ما فيه
خيرنا وسعادتنا في الدنيا والآخرة.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



تدرب وواجه

الإرهاق والقلق والخوف والتوتر العصبي أمور باتت شائعة في زماننا هذا إلى حد أنها صارت تهدد الحياة الطيبة لدى معظم الناس، وباتت فعلاً أبرز مظاهر العصر الحديث. الزمان الذي نعيش فيه بمتطلباته الكثيرة وشروطه القاسية وتعقيداته الشديدة صار يتطلب من الواحد منا المزيد من التفكير، والمزيد من الحذر والاهتمام. وزاد الطين بلة ضعف الاهتمام بالجوانب الإيمانية والروحية لدى معظم المسلمين.

إنني أشعر في بعض الأحيان أننا في حاجة إلى قدر كبير من التوازن حتى لا نحيد عن الطريق الصحيح، وصار مثلنا مثل الذي يسير على حبل مشدود؛ فهو مطالب أولاً بأن يسير ومطالب ثانياً أن يذل قصارى جهده في حفظ توازنه حتى لا يسقط؛ ولهذا فإنه ليس هناك أي ميل لتخادي التوتر والقلق بصورة كلية.

التعب الجسماني المحض بدون أن يكون مفرطاً يظل أقرب إلى أن يكون سبباً من أسباب السعادة؛ وهو يفضي إلى النوم الهادئ، ويجعل قابلية المرء لتناول الطعام جيدة، كما أنه يضفي نكهة ممتعة على المسرات المتاحة في الإجازات والرحلات وأوقات الفراغ. لكن حين يكون التعب الجسماني

مفرطاً وقاسياً، فإنه يغدو أحد الأعداء المهمين للسعادة والانشراح، ولهذا فإنه ينبغي العمل على تفاديه والتقليل منه إلى أدنى حدٍّ ممكن.

القلق في الحقيقة هو نوع من الخوف، وجميع أشكال الخوف ينتج عنها التعب والإرهاق العصبي. والحقيقة أنه لا يكاد إنسان يخلو من شيء من خوف، فهذا خائف من زوال منصب يحتله، وذاك خائف من خسارة مالية كبرى تلحق به، وثالث خائف من اطلاع الناس على بعض أخطائه وعيوبه وهكذا..

إن الإرهاق العصبي لا يسبب لنا الإزعاج، ولا يكدر صفو حياتنا فحسب؛ بل إنه إلى جانب ذلك يجعل اهتماماتنا بما يجري من حولنا محدودة. وقد يكون ما يدور حولنا خطيراً جداً، ونبحتاج منا إلى ما يشبه الاستفار، لكن الإعياء الذي نحن فيه يجعل تفكيرنا في ذلك هامشياً، ويجعل انطباعاتنا عنه مبهمه ومشوهة.

نحن في الحقيقة في حاجة إلى أن ندرب أنفسنا على مواجهة القلق والإرهاق والخوف حتى نتخلص من الأوهام التي تقتل طاقاتنا الحيوية، وتبدّد صفاءنا وراحتنا.

😊 عزيزي القارئ:

يُبين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



كي لا تنسأ

من حقنا أن ننظر إلى السأم المستمر على أنه داء حقيقي،
 يحتاج إلى علاج؛ وإن من أهم علاجاته العمل وإشغال
 النفس بشيء نافع. وقد أثر عن الشافعي رحمته الله أنه قال:
 « نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل ».

إن الفراغ كثيرًا ما يولد الضجر؛ لأنه أخو العدم؛ ولأنه
 سيكون وخروج من سياق فاعلية الحياة؛ والنفس تَوَاقَة إلى
 الخير والجديد والمفاجئ.

😊 عزيزي القارئ:

يبن رأيك لي هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



فكر دون تصلب

كثيرًا ما يكون مصدر شقاء الإنسان عقله وليس قلبه، فالعقل الذي يتبع طريقة متصلة في التفكير يسبب لصاحبه الكثير من العناء؛ لأنه يُري صاحبه العالم على غير ما هو عليه، وتختلط عليه الرؤى بالأهواء، وتصبح ممارسة الاضطهاد ضد المخالفين أمرًا مشروعًا وعادلاً. وإذا صار صاحب العقل المتصلب صاحب سلطة؛ فإنه يمارس الطغيان في كل صوره، فيحرم صاحبه من نعمة التبادل مع الآخرين ونعمة تجديد الرؤى والأفكار وكشف العطب في بعض جوانب ثقافته.

إن علينا أن نعرف في البداية أن لدى كل واحد منا درجة من التصلب الفكري، فنحن لا نستطيع بصورة دائمة وضع الحواجز بين التصلب الممدوح الذي يتمثل في الجزء بالعقائد والمبادئ والمفاهيم الكبرى، وبين التصلب الذهني المذموم الذي يتجلى في التقص في المرونة الذهنية، وفي التمسك بأمور خلافية اجتهدية على أنها أمور قطعية لا يجوز الاختلاف فيها.

نحن في الحقيقة كثيرًا ما نتأذى، ونؤذي غيرنا من خلال التعيرات القاطعة التي نستخدمها غير مبالين بمشاعر الذين يستمعون إلينا؛ ومن ذلك مثلًا ما نسمعه من قول بعض الناس: أنا لا أقول هذا أبدًا. كلامك لا يمكن قبوله. فلان دائمًا

يكذب. كل جاهل سيء. من قال إن أمة الإسلام فقيرة. كثرة العلم وبال على صاحبها وهكذا..

إن الكثير من القطيعة الاجتماعية والثقافية، والكثير من أسباب ضمور الحوار وركود حركة الجدل والنقاش يعود إلى مشكلة التصلب الذهني؛ حيث يشعر الناس بعدم وجود فائدة من مجالسة فلان أو محاورته أو محاولة حل بعض المشكلات معه. وتكون النتيجة أن يشعر المصابون بهذه الآفة بعزلة ثقافية واجتماعية تسبب لهم آلاماً نفسية شديدة، وتشعرهم بأنهم مظلومون مضطهدون مع أنهم هم الذين بدؤوا باضطهاد غيرهم حين سفهوا أقوالهم، وحين حرموهم من أي فرصة لإثبات صحة ما يذهبون إليه.

ربما كان التعليم القائم على التلقين والحفظ والشرح المذهبي الضيق من جملة الأسباب التي تكوّن العقلية المتصلبة، ولهذا فلاني أعتقد أننا في حاجة ماسة إلى إثراء الدراسات المقارنة في كل العلوم الإنسانية والاجتماعية، وتعزيز الحوار والنقد العلمي والثقافي.

إن للعقل في إسعاد الناس وإشقاتهم دوراً هو في العادة أكبر مما يتم الاعتراف به. وقد آن الأوان لإعادة فحص كل الأفكار وكل المفاهيم التي تجعل حياتنا مضطربة وقلقة وبائسة. إن هناك العديد من الأشياء التي تعكّر صفو الحياة أعرضنا عن الحديث عنها خشية الإطالة، وذلك من نحو الحقد

والكراهية والفضب والاكئاب والاعتماد الزائد على الآخرين
والشعور المبالغ فيه بالذنب والنقص في احترام الذات، وإدمان
الهروب من الحقيقة وما شاكل ذلك. وآمل أن يكون فيما
قدمناه ما يكفي لإدراك المنقّصات الأساسية للحياة الهائنة.

😊 عزيزي القارئ:

يتمّ رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



اكسر الرتابة

من أجل القضاء على ما يمكن القضاء عليه من الملل والسأم، فإن على كل مَنْ تجمعهم رابطة أسرة أو صداقة أو عمل إيجاد شيء جديد يكسر الرتابة، ويولد درجة من الإثارة؛ لتغير الأم من ترتيب أثاث البيت بين الفينة والفينة، وليحاول الأب أن يفاجئ الأسرة بشيء لم تعتد عليه من الخروج إلى نزهة أو القيام بزيارة إلى أحد الأماكن أو إيجاد أسلوب جديد في التوصل وهكذا..

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



من دون قناع

من الأمور التي تؤثر على نحو سيء في سعادة المرء الرياء والحرص على رضا الناس، ونيل ثنائهم ودفع ذمهم، ومراعاة أذواقهم وملاحظاتهم على نحو مبالغ فيه. شيء مطلوب في الأصل ألا نقف مواقف التهم وألا نتصرف تصرفات تجعلنا موضع نقد من قبل الآخرين. هذا المبدأ مسلم به؛ لكن المشكلة تكمن في الشطط في الانصياع لرغبات الناس والشطط في حب الاستحواذ على ثنائهم وتقديرهم.

إن فينا أشخاصاً كثيرين يلبسون لكل حالة لبوسها، وللواحد منهم أكثر من قناع، وترى الواحد منهم قد بذل جهوداً مضنية طول حياته من أجل رسم صورة براقة له في أعين الناس، وعليه الآن أن يبذل جهوداً أخرى حتى لا تخدش تلك الصورة، ولا يهم ما إذا كان ذلك يتطلب النفاق والرياء والكذب والمديح، وكتمان الحق والسكوت عن المنكر.

إن همه باختصار أن يبدو لائقاً اجتماعياً في نظر الناس، ولا يابه كثيراً نظر الله تعالى له!

صنف من هؤلاء يسيطر عليهم هاجس نظرة الناس لهم، فهم يقومون بأنشطة اجتماعية عديدة بغية ظهورهم في طبقة أعلى من طبقتهم الحقيقية؛ حيث إنهم يقدمون الهدايا القيمة لمن يعتقدون أنهم أرفع درجةً منهم، كما يقومون بزيارتهم

وعرض الخدمات عليهم.

هذا الصنف من الناس يشعر بالآلام نفسية غامضة وخفية. وتلك الآلام مردّها في الحقيقة إلى فقد الانسجام بين عقولهم وأرواحهم من جهة وبين سلوكياتهم ومجاملاتهم الاجتماعية من جهة أخرى.

كما أن تلك الآلام تعود أحياناً إلى النظرة الدونية التي تكونت لديهم عن أنفسهم؛ حيث يشعرون في أعماقهم أنهم غير صادقين ولا عزيزي النفوس ولا معتمدين ولا أقرباء بما فيه الكفاية. وهذا الصنف من الناس في حاجة ماسة إلى أن يعرف أن ما فقدته براءاته ومجاملاته هو أكثر بكثير من كل الأشياء التي سيكسبها ويكللها بالمقاييس. وإن في تكاليف الحياة ومطالبات القيام بأمر الله تعالى لشغلاً عن كل شغل، كما أن فيها من الجزاء ما يفوق بما لا يدع مجالاً للمقارنة ما يمكن أن يربحه من وراء لبس قناع وخلع قناع.

لا ريب أن الحضارة تعني فيما تعنيه المزيد من الإحساس بالآخرين؛ لكنها تعني - أيضاً - استقلال الشخصية والحساسية نحو الكرامة الذاتية وتنفيذ القناعات الخاصة. ومهمتها دائماً أن تقوم بسلوك المسلك الصحيح نحو كل ذلك.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



افعل الجميل

كثير من السأم يأتي من وراء الأثرة والتمحور حول الذات؛ وإن القيام بالأعمال الخيرية والتطوعية فوق أنه سبب للحصول على الأجر والثوبة وفرصة لرُدِّ دين قديم لأمتنا علينا فإنه أيضًا يُوجد لدينا فضيلة الاهتمام والمشاركة والمتابعة، وهذه أمور أساسية في كسر جمود الروح.

😊 عزيزي القارئ:

يُنِّ رأيتك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للمعادة في حياتك:



خارج الجهات الست

الفراغ والبطالة من مصادر النكد، ومن مفسدات الحياة الطيبة.

إن الله - جلّ وعلا - خلق لكل واحد منا يَدَيْنِ لكي تعملًا وتنشأ، فإذا توقفنا عن العمل بصورة غير معتادة ولا طبيعية شعرنا بأن شيئًا ما ينقصنا، وشعرنا باضطراب داخلي عنيف.

حين يظل الإنسان عاطلاً عن العمل فترة طويلة، فإن أحواله المادية تصبح قلقة، وربما وقع في حرج شديد من العيش، وتصبح الحياة بالنسبة إليه عبارة عن وحدات زمانية يجب التخلص منها بأقل قدر ممكن من المعاناة. وأكثر من (٦٠ ٪) من المسلمين يعيشون في وضعية من دفع الأيام إلى الأمام، كما يدفع المرء شيئًا يريد أن يتخلص منه؛ وهذا وحده كافٍ لنزع الكثير من أردية السعادة والسرور عن أي حياة وأي عيش.

ليست مشكلة البطالة محصورة في فقد المرء لمصدر قوته وقوت عياله؛ وإنما يتولد عنها آثار نفسية واجتماعية وسلوكية خطيرة، فحين يجلس المرء مدة طويلة من غير عمل فإن ارتكاسات كرهية تصيب شخصيته بوصفه إنسانًا وبوصفه كائنًا يمكن أن يكون فاعلاً ومؤثرًا ومنتجًا وعاملاً.

ويمكن أن يفسد احترامه لنفسه وثقته بذاته؛ هذا إذا لم تؤد البطالة إلى انهيار حياته الأسرية، وتسمم الجو الذي يعيش فيه صفاره.

وهذا كله في كفة، وإمكان انغماسه في اللهو مع قرناء السوء، وإمكان إدمانه للمخدرات والمكيفات في كفة أخرى. وحين يحدث ذلك؛ فإن العاطل عن العمل يكون أقرب إلى المعوق والمشوه.

وقد صدق من قال: إن البطالة أم المعائب.

الفراغ يجعل المرء في مواجهة نفسه، وهذا أمر صعب حيث لا يرى فيها آنذاك إلا النقائص والسلبيات، ونقاط الضعف؛ لأن فضائل الإنسان لا تتجلى إلا في أوقات العمل والكد والتعب والعطاء.

في دورة الحياة تكون حياتنا موزعة على حلقات متناوبة من العمل والفراغ والجد والهزل والتعب والراحة والأخذ والعطاء والتأثير والتأثر.. أما في حالة البطالة؛ فإن المرء يعيش في فراغ يحده من جهاته الست، وأنذاك فلا بد أن تفقد الحياة طعمها الحقيقي.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:

أوقات ومساحات للتفكير



لا تفكر في مشكلاتك ولا في الأمور التي تزعجك إلا إذا علمت أن هناك جدوى للتفكير.

ولا فائدة من التفكير إذا لم يكن عند المرء بعض المعلومات حول الأمور التي تزعجه، والألم يستفد من التفكير شيئاً.

أما في الليل فلا تفكر أبداً سواء أكانت هناك جدوى من التفكير أم لم تكن؛ وذلك حتى لا يحرم الإنسان نفسه من النوم والراحة التي يحتاجها للعمل والأداء الجيد في يوم جديد.

😊 عزيزي القارئ:

يبين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



معادلة خاطئة

الكبر أعظم شراً من الغرور، وأعظم شراً من العُجب؛ لأنه يشتمل عليهما ويزيد بخصلة قيحة، هي ردُّ الحق أنفة من اتباعه والخضوع له.

التكبر ينشر في المجتمع معادلة الازدراء التبادل، يزدرى الناس؛ لأنه يراهم أقل منه، والناس يزدرونه لكبره وسوء خلقه. قال أحدهم:

مَثَلُ الجاهل في إعجابه

مثل الناظر من أعلى الجبل

بحسب الناس صغاراً وهو في

أعين الناس صغيراً لم يزل

ويبدو أن المتكبر يُدخل نفسه في دورة من العلاقات المريضة؛ فهو يتكبر على من دونه بمقدار إذلال نفسه أمام من يرى أنهم فوقه.

يصل الكبر في بعض الأحيان إلى درجة يحتاج معها صاحبه إلى علاج، كما هو الشأن في المصابين بجنون العظمة، وهؤلاء في عصر الثروة والقوة والتقنية المتقدمة باتوا كثيرين. وقد كانت العرب قديماً تضع [حذيفة الأبرش] في مقدمة المتكبرين؛ حيث إنه كان لا ينادم أحداً لتكبره،

ويقول: إنما ينادمني الفرقدان.

هذا الرجل لا يدري أنه لا يستطيع عزل مجتمع بأكمله، لكنه يعزل نفسه، وبورثها آلام الوحشة والغربة وهو بين أهله وفي دياره.

ويذكرون أن [ابن عوانة] كان من أقبح الناس كبراً حيث روي أنه قال لغلام له: اسقني ماءً. قال الغلام: نعم. فقال ابن عوانة: إنما يقول: نعم، من يقدر أن يقول: لا، اصفعوه، فصّغ الغلام.

لا يستطيع المرء أبداً أن ينعم بالسعادة والطمأنينة وهو ينشر بين الناس الحقد والكراهية.

ولا يستطيع أحداً أن يؤذي الآخرين باحتقارهم دون أن ينال حظه من أذاهم.

المفرور والمعجب بنفسه والمتكبر يضعون مادة عازلة بينهم وبين المسرات التي ينالها المحسنون والأخلاقيون والطيبون من جُراء جبهم للناس وحب الناس لهم. وعلى نفسها جثَّ براقش!

😊 عزيزي القارئ:

يئن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



أحبّ الخير للناس

من أهم ما يكثر صفوة الحياة (الحسد) وهو تمنّي المرء زوال نعمة يراها على أحد من الناس وانتقالها له أو لغيره. وهو مركز في طباع البشر كما أنه مرتبط في كثير من الأحيان بالمنافسة؛ حيث إن الإنسان يكره أن يفوقه أحد من أقرانه وأنداده في شيء من الفضائل المادية والمعنوية، فالشحاذون لا يحسدون أصحاب الملايين، لكنهم بالتأكيد يحسدون من يتفوق عليهم في الشحاذة من أمثالهم.

الحسد كان ذنب إبليس، وهو الذي افتتح طريق هذه السيئة؛ حيث إنه حسد آدم ~~عليه السلام~~ لما رآه فاق الملائكة بأن خلقه الله تعالى بيده، وأسجد له ملائكته..

الحسد واسع الانتشار بين الناس، ولدى المرء استعداد للإصابة به في سن مبكرة جدًا؛ إذ يمكن للطفل منذ السنة الثانية من عمره أن يحسد أخاه إذا رأى أهله يفضلونه عليه.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



عُدْ إِلَى ذَاتِكَ

القرآن الكريم يعلمنا أن المشكلة الجوهرية ليست في تسلُّط الأعداء، ولكن في ضعف دفاعاتنا، وضعف التزامنا وقيامنا بأمر الله تعالى، المشكلة في ضعف هممتنا وانخفاض إنتاجيتنا وسيطرة الكثير من الأدواء والعااهات الذهنية والخلقية علينا؛ على نحو ما نلمسه في قوله سبحانه: ﴿أَوْ لَمَّا أَصَبْتَكُمْ مُصِيبَةً قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَهَا قُلْتُمْ إِنَّ هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [آل عمران: ١٦٥]. حين هُزِم المسلمون في أحد قال بعضهم: كيف نُهزم ونحن جند الله؟! فنزلت الآية.

ويقول سبحانه: ﴿وَإِنْ تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً﴾ [آل عمران: ١٢٠].

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



حجم القلق

إن علينا أن نؤمن أن القلق لا يجرد الغد من مآسيه، لكنه يجرد اليوم من أفراده.

وإذا كان هذا هو الشأن، فشيء من الثقة بمعونة الله تعالى، وشيء من التوكل عليه، وإيمان راسخ بالقضاء والقدر والاستسلام لأمر الله.

أقول: إن هذه المعاني تخفف عن المسلم الكثير من مخاوفه وأحزانه، وتمده بعزم جديد.

المتاعب التي نواجهها يجب أن تحملنا على التفكير العميق وليس على القلق.

وأنا أعتقد أن عدم مواجهتنا الحادة والصريحة للأمور التي نخيفنا هو السبب في سيطرة تلك الأمور علينا.

لو تأملت في أوضاع الشخصيات القلقة لوجدت أن هناك رفضاً تاماً لمناقشة أي شيء؛ حيث إن الإنسان القلق يستسلم استسلاماً تاماً للأوهام والهواجس المزعجة، ويعتقد أن ما يخشى فقدته سيفقد، وما يخشى وقوعه سيقع، ولا فائدة تُرجى من التفكير فيه. وهذا خطأ فادح.

حين تكون قلوبنا مثقلة بالأسى ونحن نتألم من فرط الحزن أو خيبة الأمل، فلنحاول التخلص من ذلك، وإن شئت أن نقول: مقاومة ذلك عن طريق الإيمان بأننا ما زلنا غلغ شيتين:

الأول: دعاء الله تعالى، والتضرع إليه بأن يكشف البلى،
ويزيل الغمة.

والثاني: العمل على التخفيف من الآثار السبئية التي ترتب
على وقوع ما يقلقنا وقرعه.

ومن وجه آخر؛ فإنه يمكن تعجيم القلق بتفعيل رؤيتنا للحياة
الدنيا، فكل ما يجري في هذه الدنيا من مأسى يأخذ طابع
المؤقت والعابر، وإن أعظم العواصف التي تنور في حياتنا،
لا تعدو إذا حققنا النظر وتأملنا جيدًا أن تكون في نهاية الأمر
عبارة عن زوبعة في فئجان - كما يقولون - فالواحد منا ليس
سوى جزء صغير من العالم، ويجب أن يعرف قدر نفسه،
ولا يبالغ كثيرًا في تضخيم أهميته.

نحن في حاجة إلى نوع من الترويض العقلي ونوع من
السيطرة على أفكارنا. والحقيقة أن معظم الناس لديهم مشكلة
ضعف توجيه أفكارهم والسيطرة عليها ومناقشتها وتقييمها.
والقيام بذلك ليس بالأمر الصعب كما قد نترحم.

😊 عزيزي القارئ:

يئن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



بعيدًا عن مجتمع الحريم

الحسد بين النساء قد يكون أكثر انتشارًا حتى في الأوساط الراقية والموسرة؛ ففي المناسبات العامة والأفراح حين تدخل امرأة حسنة الهندام؛ فإن عيون النساء تنشد إليها، تتسفر عليها. وكل واحدة ممن في المجلس - باستثناء من هن أحسن منها هندامًا - ترسل نظراتها الفضولية إلى تلك المرأة، وتحاول جاهدة أن تجد فيها نقصًا أو عيبًا. وهناك يُنظر إلى كل قصة أو حكاية تتناول امرأة بالغمز واللمز على أنها صحيحة ومسلّمة إلى أن يثبت بالبراهين القاطعة عكس ذلك!

إن كل امرأة تعتبر النساء الأخريات منافسات لها، على حين أن الرجال لا يشعرون بهذا الشعور إلا بالنسبة لمن يعملون معهم في نفس المجال أو نفس المهنة، وفي بعض الأحوال الخاصة الأخرى.

😊 عزيزي القارئ:

يئن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



ضيق المساحة

الغرور شيء قريب من الفجб، إنه نوع من السكون إلى الهوى دون مجاهدة ولا محاولة للتمييز بين الحق والباطل، وما يليق وما لا يليق.

إن الله تعالى وصف الشيطان بأنه [غرور]؛ فإيقاع الناس في الغرور عمل شيطاني والاستجابة لوسوسات الشيطان في الانخداع ببعض الميزات هو هزيمة أمام الشر الذي يمثله الشيطان ويرعاه.

الغرور شيء كريه؛ لأنه يؤدي صاحبه من جهات عديدة؛ فالمرور غير قادر على الاعتراف بأخطائه في سلوكه وعلاقاته واجتهاداته. كما أنه غير قادر على الاعتراف بنقاط الضعف التي لديه، فيجد من يساعده على تجاوزها.

الغرور يجعل المرء يستخف بالآخرين، كما أنه يجعل صاحبه يشعر بنوع من التشبع الزائف ببعض القيم، ويشعر - بغير حق - بأهميته الشخصية.

إن الغرور على صلة وثيقة بالأنانية الفردية.

والغرور يعمل بقسوة في نفس صاحبه، وفي الحياة الاجتماعية؛ حيث يتوقع الممرور من الناس أن يعملوا باستمرار شيئاً له، من نحو الخضوع والمديح والاعتراف أمامه بالضعف والاعتراف بالحاجة إليه.

أحد الحكماء قال: إن أتصص اللحظات هي لحظة الانتصار؛ لأنها في بعض الأحيان تكون عبارة عن مقتلة؛ إذ كثيراً ما تكون بداية لمرحلة من الشعور بالفرور. وقد صدق. فآفة النجاح الظن بالوصول إلى نهاية الطريق، مع أن طريق التقدم والضيق له بداية، ولكن لا نهاية له.

إن في نفس كل واحد منا مسحة من الفرور، وعلينا ألا نسمح لها بالتضخم.

إن الحياة لقصيرة مهما طالت.

ولحظات الفرور ليست سوى قطرات ماء لا معنى لها في محيط الزمان الكبير.

أيها الفرور إنك تؤذي نفسك بموقف ذهني خاطئ والكون يستمر في حركته، وفي اتجاهه على ما هو عليه دون أن يعأ بك أو بغيرك.

😊 عزيزي القارئ:

يشن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



نوع اهتماماتك

تنوع الاهتمامات شيء جوهري في طرد الملل؛ إذ مهما كان العمل الذي نقوم به ممتعاً وشيقاً، فإن الانغماس فيه لفترات طويلة يؤدي في النهاية إلى كلال الروح وققد النشاط. الذي يحب التعلّم والاطلاع والمعرفة - مثلاً - في إمكانه أن يقطع القراءة في مجال تخصصه واهتمامه، ليقرأ في مجلة أو رواية أو كتاب بعيداً عما كان يقرأ فيه، وفي إمكانه أن يتقل إلى طريقة تعلم أخرى؛ كأن يحاور بعض الأشخاص في قضية ما، أو يتعلم عن طريق السماع لبعض المجرّين أو الخبراء. الأهم في تنوع الاهتمامات أن يكون في الأصل لدى الواحد متاً شيء يهتم به خارج أوقات العمل الرسمي الذي يكسب منه لقمة عيشه؛ إذ إن كثيراً من الناس يعانون من الملل؛ لأنه ليس لديهم أي مشروع أو أي قضية أو عمل يقومون بالعمل فيه أثناء أوقات فراغهم.

😊 عزيزي القارئ:

بين رايك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



تقبل وتفهم

يعلّمنا القرآن الكريم وتعلّمنا أديان الإسلام عامة أنه ما من بلاء وما من سوء وشر إلا يمكن التخفيف منه، وما من داء إلا وله دواء قد لا يقضي عليه، لكن قد يجعل التعايش معه ممكناً. وقد قال عليه الصّلاة والسلام: « ما أنزل الله من داء إلا أنزل له دواء عرفه من عرفه وجهله من جهله »^(١). ويشرنا الله - جلّ وعلا - بيشارة عظيمة تنطوي على لفظة سخية في عطائها وقدرتها على تخفيف الضغوط؛ حيث يقول سبحانه:

﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ [الشرح: ٥، ٦].

اليسر موجود في نفس اللحظة التي نرى فيها العسر، وهو يسر متعدد الوجوه والمظاهر والمكامن، لكن قصورنا التربوي والثقافي يجعلنا نرى العسر وحده، ونرى الأبواب الموصدة دون الأبواب المفتوحة.

إذا أردنا أن نبحث عن مصادر للسعادة والطمأنينة، فإننا سنجد الكثير الكثير.

هذا عمر رضي الله عنه يعلّمنا كيف نستببط دواعي الاغبات والرضا والحمد من قلب الشدة والمصيبة، فقد أثر عنه أنه قال: ما أصابني مصيبة إلا حمدت الله فيها على ثلاثة أمور: أن لم تكن في ديني، وأن كانت هكذا ولم تكن أكبر.

(١) رواه البخاري في كتاب الطب.

وحمدته على الثواب الذي أرجوه من ورائها.
 إن الأحزان تحفزنا على العمل والصعود إلى العلياء،
 وبمقدار ما تكون أحزانتنا عميقة يكون لها الأثر في تغير
 أوضاعنا وتحسين أحوالنا بشرط أن نتقبلها بفهم ووعي، وأن
 نعرف كيف نستخدمها في التقدم والارتقاء.

😊 عزيزي القارئ:

يئن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:

القيمُ الثالثُ: الحياة الهانئة

(٣١) إضاءة





صَفِّ إيمانك

حين نتحدث عن الشروط والمقومات والدواعي والأسباب التي تجعل حياتنا ثرية بالهناء والسرور والسعادة فإننا نطلق - كما انطلقنا في الحديث عن منغصات السعادة - من أفق الاعتقاد بأن كل عنصر أو أمر يساعد على تحسين مستوى سعادتنا، يختلف في تأثيره باختلاف الناس واختلاف أوضاعهم وأحوالهم، واختلاف تطلعاتهم وأمزجتهم؛ ولهذا فإن ما يعده أحد الناس مهبطاً لراحته وسعادته قد ينظر إليه آخرون على أنه شيء ثانوي أو تافه. ولكن بوصفنا مسلمين؛ فإن المتوقع أن نعطي انتباهاً خاصاً للمسائل والقضايا التي تصل بعقيدتنا ومبادئنا ونظرتنا العامة للحياة؛ لأن روح الدين التي تغفل في أعماق كل مسلم تجعل حياتنا قلقة وقائمة كلما جرحنا صفاء التوحيد، أو خرجنا عن مقتضيات الإيمان بالله تعالى.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



ميل وإحساس

الإيمان هو المحور الذي يدور حوله عدد من الأمور المؤثرة في سعادة المؤمن؛ ولم لا والإيمان هو الذي يصوغ وجودنا المعنوي، وهو دليلنا إلى عالم الغيب، وهو الذي على أسامه نفر حوادث الحياة، ونحدد علاقتنا بها.

ليس المقصود بالإيمان هنا مجرد التصديق بوجود الله تعالى ولا مجرد الإقرار بأن الله تعالى علينا حقوقاً، إنه يتجاوز ذلك إلى نوع من الشعور الخاص بالله، ونوع من ميل القلب إليه والأنس به - سبحانه - والاطمئنان بذكره والحياء منه والهيبة له. وهذا الإيمان الخاص هو ما يسميه بعضهم بـ « المعرفة » التي يتحدث عنها الخاصة من الصالحين والمتقين.

إنها إحساس قوي بجميعة الله تعالى وقربه وإطلاعه على عبده. وقد أطلق - عليه الصلاة والسلام - على هذا النوع من الإيمان السامي اسم (الإحسان) حين سأله جبريل عن الإحسان؛ حيث قال: « الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه، فإنه يراك ».

وقال سبحانه: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ﴾ [البقرة: ١٨٦]. وقال: ﴿ مَا يَكُونُ مِن نَّجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَاسِمُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَا أَدْنَىٰ مِن ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرُ

إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ إِنَّمَا كَانُوا ثُمَّ يَنْتَهُم بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْاِْتِمَازِ إِنَّ اللَّهَ
يَكُلُّ شَيْئًا عَلِيمٌ ﴿ [المجادلة: ٧] .

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



صِلْ تَيَّارَ قَلْبِكَ

فهم سلفنا الصالح من الآيات والأحاديث الدالة على قرب الله تعالى من عباده واطلاعه على دقائق ما يختلج في صدورهم ضرورة أن يتخذ المسلم من هذا المعنى حافزاً على العمل والاستقامة، ورادعاً عن الخطايا والرزائل، كما أنهم رأوا أن الإيمان الصحيح والعميق يوفر مصدراً للأنس والطمأنينة والقوة والجلد على الكفاح ومواجهة الصعاب؛ وهذا ما نلاحظه في سير كثير من رجالات الإسلام السابقين والمعاصرين.

يقول أحدهم: دخلت على محمد بن النضر الحارثي فرأيت أنه كأنه انقبض؛ أي ظهرت عليه علامات الانزعاج، فقلت: كأنك تكره أن يأتي إليك الناس؟ قال: أجل. فقلت: أما تستوحش؟ قال: كيف أستوحش وهو يقول؛ أي الله تعالى: «أنا جليس من ذكرني»؟

وكان حبيب أبو محمد يخلو في بيته؛ ويقول: من لم تقر عينه بك، فلا قرأت عينه. ومن لم يأنس بك فلا أنس. وقال معروف العابد المشهور لرجل: توكل على الله حتى يكون جليسك وأنيسك وموضع شكراك، وترفع إليه حاجتك.

لذة المناجاة والشعور بمعية الله تعالى هما جوهر التيار الروحي الذي يجب أن ننشئه اليوم لمواجهة التيار المادي

الهائل الذي جعل الناس يتشرون في كل اتجاه بحثاً عن المتع
والملذات.

لكنهم في كل مرة يشعرون بخيبة الأمل، كما هو شأن
شارب البحر؛ كلما ازداد شرباً ازداد ظمأً وعطشاً.

😊 عزيزي القارئ:

يؤمن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



فلتكن حرّ الروح

كانت الروح حرة طليقة وحين واجهها الجسد بحاجاته التي لا تنتهي من الطعام والشراب واللباس والمسكن.. حوّلها إلى سجين وأسير؛ ولهذا فإنها تحتاج إلى تحرير حقيقي؛ ولا سيما في هذا الزمان، حيث أخذت حاجات الجسد في الازدياد، ففي كل يوم أشياء جديدة يشعر الناس بنوع من القوْز إن لم يمتلكوها، ويتمتعوا بها؛ ولذا فإننا في الحقيقة بحاجة إلى ثورة أو انتفاضة روحية في وجه الخنوع أمام المطالب المادية المتزايدة، كما يفعل العظماء الحقيقيون في كل الأمم.

روى الطبري في تاريخه أن عمر بن عبد العزيز رحمته الله أمر - وهو أمير على المؤمنين - رجلاً أن يشتري له كساء بثمانية دراهم، فاشتراه له، وأتاه به. فوضع عمر يده عليه وقال: ما أليته، ما أحسنه! فبسم الرجل الذي أحضر الكساء. فسأله عمر: لماذا تبسمت؟ فقال الرجل: لأنك يا أمير المؤمنين أمرتني قبل أن تصل إليك الخلافة أن أشتري لك مطرف خبز، فاشتريته لك بألف درهم، فوضعت يدي عليه، فقلت: ما أحسنه! وأنت اليوم تستلين - أي تحكم بالليونة - كساءً بثمانية دراهم! فقال عمر: ما أحسب رجلاً يتاع كساء بألف درهم يخاف الله. ثم قال: يا هذا

إن لي نفسًا توافقة إلى المعالي ما نالت شيئًا إلا تافت إلى
ما بعده، ونفسي اليوم تتوق إلى الجنة!

😊 عزيزي القارئ:

يُمنّ رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



كُنْ وَسطًا

الاعتدال والتوسط يشكّلان عصارة من عصائر الحكمة المهمة في عصرنا؛ حيث إن كل فضيلة محفوفة برذيلتين:

• رذيلة التفريط والتقصير.

• ورذيلة الإفراط والإسراف.

إن طاقاتنا محدودة، وأوقلتنا وقدراتنا على الاهتمام والتركيز هي الأخرى أيضًا محدودة.

وإن اهتمامنا بأي فضيلة من الفضائل على نحو مسرف، يخل بتوازننا العام؛ لأنه يفوت علينا فرصة الاهتمام بفضائل أخرى. وهكذا تنقلب الإيجابيات إلى سلبيات والنجاحات إلى هزائم.

إن مما يلفت الانتباه اليوم أن الناس كلما تقدموا في سَلَم الحضارة والمدنية؛ نسوا الحاضر من أجل المستقبل؛ وعندما يخيب المستقبل آمالهم يدركون أنهم لم يعيشوا أبدًا؛ ولذا فإننا لا نثر حولنا إلا على أناس سقطوا في الطريق وهم مخدعون في الغالب، وعليهم علامات البؤس والكد والخبث. شيء مؤسف أن تجد نفسك بلا ماضٍ ولا مستقبل، ولهذا فإن الحكمة تقتضي أن نلزم الاعتدال في التعامل مع كل الأزمنة وكل الوعود وكل الأشياء. التطرف موجود في التركيب العقلي لدى معظم البشر، وموجود في الموروث الثقافي عند

جميع الأمم، وواجبنا دائماً أن نقاوم القرارات والعادات والسلوكات والمواقف المتطرفة.

وقد تكرم الله - جلّ وعلا - فجعل هذه الأمة أمةً وسطاً، فتعاليم ديننا تنزع إلى الوسطية في اتجاهها العام، وفي فلسفتها ومعالجاتها للأحداث. وينبغي أن نكون نحن كذلك. إنني أرى كثيراً من الشباب الذين أهملوا صحتهم وواجباتهم الاجتماعية سعياً وراء المجد والنجاح في عالم الأعمال؛ وهذا من قلة البصيرة؛ حيث إن عليهم أن يعلموا أنه في العالم الحديث ليس ثمة نجاح من غير اعتدال، فعدم الاهتمام بالصحة يهدم القوى الحية، فيرى المرء نفسه وقد أصابه الكلل في وقت مبكر. وإهمال الشأن الاجتماعي يحرم المرء من مصدر من أعظم مصادر البهجة والسعادة.

إن المطلوب من الشباب أن ينموا في أنفسهم، وفي عقولهم روح التواضع والاهتمام بالآخرين في سلوكهم الخاص وفي أعمالهم ووظائفهم وأنشطتهم العامة. وإنما أقول هذا وألح عليه بقوة؛ لأن الشعور باللياقة والقدرة الشخصية التي اتخذت شكل الثورة في أيامنا هذه يدفع المرء دفعا إلى العدوان على الآخرين من خلال إهمالهم وتجاوزهم وعدم الالتفات إلى أمزجتهم ومصالحهم. وهذا يسبب الشقاء للمرء، ويشعره بغربة الروح، ويوجد لديه الكثير من المصاعب، كما أنه يجعله بالتالي يواجه مصاعب الحياة

بدون أصدقاء وبدون مخلصين يساعدونه على النجاح. في
حمى عالم الأعمال ومعاركها الطاحنة قلما نغير هذه الأمور
اهتمامًا يذكر، كما لا نغير جرحى المجابهة الضارية خلال
الحرب الاهتمام الذي يستحقونه!

في المقابل هناك شباب وكهول ألفوا قاعدة الكفاح وبذل
الجهد المتفوق من حياتهم؛ ولهذا فإنهم يفاوضون دائمًا على
الفتات؛ وعندما تضيق الطرق السهلة، وتكثر الحجارة في
الدروب الواسعة يصبح الطريق المنحدر المعبّد أكثر إغراء،
فيسيرون فيه؛ فتراجع ملكاتهم وقدراتهم، ويصبحون
أخذين عوضًا عن أن يكونوا معطين.

الاعتدال دائمًا مطلوب فالغرور كالذلة، وجنون الاشتغال
بالإنجازات الكبيرة كالكسل، والفوضى. والصلابة التي
تصل إلى حد العناد، والليونة التي تصل إلى حد الضعف،
والعقلية المغامرة التي تصل إلى حد التهور.. كل هذه الأمور
لا تقود إلى أي نجاح، كما لا تقود إلى أي سعادة.

إنني أشعر أن معظم الناس يفقدون شيئًا أطالوا في البحث
عنه دون أن يجدوا إلا القليل منه؛ إنه الاعتدال والتوازن
والتوسط وإعطاء كل ذي حق حقه.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



كُنْ عَاقِلًا

القناعة والرضا بما قسم الله للعبد، باب كبير من أبواب السعادة؛ لأن إصرار المرء على أن يحوز كل شيء هو ضرب من الجنون.

وإن التفريط في كل شيء هو نوع آخر من الجنون أيضًا.

وإن القناعة هي كز الحكيم وبيت قصيد الحكمة.

إن العاقل يعرف أنه لا يستطيع أن يحصل على كل شيء؛ ولذا فإنه يضبط ذوقه وعمله ولذته، ويعتدل في طموحاته.

والطموحات هي ذلك الهوى الكبير في نفوس البشر، والتي يصعب جدًا من غير وضع حدود لها الشعور بالاستقرار وإيجاد الوقت الكافي للاستمتاع بالمباهج الروحية. ولهذا فهناك أكثر من توجيه نبوي للأمة بضرورة الرضا بما قسم وعدم مد الطرف إلى بعيد. يقول - عليه الصلاة والسلام - :
« قد أفلح من أسلم ورزق كفافًا وقنعه الله بما آتاه » ^(١).

وبما أن الإنسان مهما أوتي فسيجد دائمًا من أوتي أكثر منه، فقد وجهنا - عليه الصلاة والسلام - إلى أن ننظر عند الحاجة نظرة متوازنة ومتعددة الاتجاهات؛ حيث قال : « انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم؛ فهو أجدر

(١) رواه مسلم (١٠٤٥)، والترمذي (٢٣٤٩).

ألا تزدروا نعمة الله عليكم ؟ ^(١).

ووجهنا إذا حدث أن نظرنا إلى من هو فوقنا بقوله : « إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه في المال والخلق؛ فلي نظر إلى من هو أسفل منه » ^(٢).

يقول أحدهم: حفيت قدماي، ولم أستطع شراء حذاء، فحصل عندي نوع من التبرم بحكم القضاء، فدخلت مسجد الكوفة، وأنا ضيق الصدر، فوجدت رجلاً بلا رجلين، فحمد الله وشكرته على نعمته.

😊 عزيزي القارئ:

يبن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:

(١) رواه مسلم (٢٩٦٣) في الزهد، والترمذي (٢٥١٥).

(٢) رواه البخاري (٢٧٦/١١) في الرقاق عن أبي هريرة.



ابتسم وتفاءل

الساخطون والمتباكون على ما فاتهم من متاع الدنيا حرموا لذة القناعة؛ فهم لا يشعرون بما يتمتعون به من نعم غامرة، فقد ألفوا تلك النعم، وبعضهم حصلوا عليها بسهولة، وهم يقولون دائماً: ينقصنا كذا وكذا، ونريد كذا وكذا، ولا يقولون: عندنا كذا وكذا. إذا أراد الواحد منا أن يكون سعيداً؛ فهذا أمر يمكن تحقيقه، لكننا نريد أن نكون مثل أولئك الناس الذين يظهر أنهم يملكون أكثر مما نملك، ويتمتعون بما لا نستطيع التمتع به؛ وهذا أمر عسير دائماً؛ لأنه يغلب على ظن الناس حتى المحسودين منهم أن غيرهم أسعد وأحسن حالاً منهم وأقل شعوراً بالأزمات والمشكلات.

إن من أكثر ما يؤدي أحاسيس الرضا والطمأنينة أن نضعها موضع شك وتساؤل؛ وذلك حين نسأل أنفسنا: هل نحن سعداء أو لا؟ السعادة تحب الغفلة، وتكره الأضواء كما تؤذيها المقارنات والتطلعات غير المحدودة. فلتنبه إلى هذه المعاني إذا أردنا ألا نحط رحلتنا على أبواب الشقاء.

من المهم حتى نكون سعداء أن نؤمن إيماناً لا تردد فيه أن السعادة مع قلة المال وضعف النفوذ وندرة الأشياء تظل شيئاً ممكناً، وعلينا أن نتعلم من الطيور شيئاً في هذا الشأن، فالمعصفور لا يقل مرجه وتفريده عندما لا يحصل على غير

كسرة الخبز. ويجب أن تؤمن دائماً كما يؤمن البحار أن
الرياح الطيبة ستهب لتجري سفينة في الاتجاه المطلوب.

السعادة باختصار ليست شيئاً ظاهرياً، وليست أسبابها
ملموسة دائماً. الخيال والتفاؤل والأمل والثقة بالله - جل وعلا -
والاعتقاد بأن المحن لا تدوم، وأن مع العسر يسراً.. كل هذه
الأمر تفتح لنا أبواب الحياة الطيبة على مصراعها دون أن يكون
بين أيدينا الكثير؛ وهذا ليس ادعاءً ولا تسلياً للمعدمين، لكنه
الحقيقة الساطعة التي تسمو على الجدل.

أختم الحديث عن القناعة بما روي من أن رجلاً سأل عمر
ابن عبد العزيز رضي الله عنه: ما خير شيء أعلمه لولدي يا أمير المؤمنين؟
فقال عمر: علّم ولدك الفقه الأكبر: «القناعة وكف
الأذى».

😊 عزيزي القارئ:

يشن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



اكدح واشتغل

هناك ما يشبه الإجماع بين خبراء الحياة وأساتذة الحكمة على أن العمل والكدح يعد مصدرًا أساسيًا من مصادر الحياة الطيبة؛ وهو إلى جانب هذا قد يكون شرطًا لها؛ أي من غير الممكن أو من الصعب على الأقل أن ينعم المرء بالسعادة والرضا إذا كان يجدد نفسه في صورة دائمة أو غالبية معطلًا عن العمل.

نحن أمة في حاجة ماسة إلى أن تعيد بناء نفسها في كل المجالات، إذا ما أرادت ألا ينهار موقعها العالمي أكثر فأكثر.

وإن أحد المداخل الأساسية لذلك يكمن في إرساء تقاليد ثقافية عميقة شاملة، تمجد العمل الصامت، وتنتظر بعين التقدير والاهتمام إلى كل جهد بثناء، يذله المسلم على صعيده الشخصي أو على الصعيد العام.

وقد قال - عليه الصلاة والسلام - : « لأن يأخذ أحدكم أحبله - أي حباله - ثم يأتي الجبل، فيأتي بحزمة من حطب على ظهره، فيبيعها، فيكف الله بها وجهه، خير له من أن يسأل الناس، أعطوه أو منعوه » ^(١).

وقال أيضًا: « ما أكل أحد طعامًا قط خيرًا من أن يأكل من عمل يده » وإن نبي الله داود كان يأكل من عمل يده » ^(٢).

(١) البخاري عن الزبير بن العوام في الزكاة (٢٦٥/٣).

(٢) البخاري عن المقدم في البيوع (٢٥٩/٤).

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



اخط واقتحم الرهبة

من المدهش أن العمل مهما كان صغيراً يحمل ميزان الأعمال الكبيرة على المستوى النفسي، وعلى المستوى العملي الواقعي. إذا تأملنا في حياتنا وحياة الناس من حولنا وجدنا أن هناك الكثيرين ممن لديهم أفكار جميلة، لكن تلك الأفكار ظلت، وما زالت حبيسة الأدراج لماذا؟

لأن الناس لم يقوموا بأي خطوة عملية تجاهها. إن أي جهد عملي يشكّل بداية، نكسر من خلالها رهبة الخطوة الأولى، ونتخلص بذلك من مزعجات اتهام الذات بالضعف والقصور، كما نتخلص من اتهامها بالوله بالكلام (الفارغ) الذي لا يتبعه أي تطبيق.

العمل مهما كان صغيراً، يساعدنا على اكتشاف أنفسنا وامتحان قوتنا وقدراتنا، ويضع صحة أفكارنا على المحك الذي لا يخطئ؛ لهذا فإن الفارغين والعاطلين عن العمل يحملون الكثير من الأوهام عن أنفسهم وعن الحياة من حولهم.

العمل بالإضافة إلى هذا وذاك يغيّر المعطيات التي بين أيدينا، ويخفف عنا بسبب الثروة التي تنتج عنه الكثير من صعوبات الحياة، ويجعل البيئة التي نعيش فيها أكثر ملائمة للحياة الهائلة والمستقرة.

العمل هو الذي يأتي بالأمل، وهو الذي يجعلنا نتمسك به

الصعوبات؛ لأننا من خلاله نباشر الممكن؛ ومباشرة الممكن وحدها هي التي تقلص مساحات المستحيل، ومساحات الأمور الصعبة.

😊 عزيزي القارئ:

يُمنّ رَأْيُكَ في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



عش روح الحياة لا مشكلها

نحن في حاجة إلى مقياس جديد ننظر من خلاله إلى الحياة، أو أن نغير العداد الذي نعد من خلاله الأعمار. العداد الموجود الآن يعدّ الساعات والشهور والأعوام؛ ففلان ما زال في الثلاثين، وفلان عاش تسعين، وفلان عاش سبعين.. وهكذا. العداد يقيس شكل الحياة لا روحها ولا مضمونها ولا قيمها. العداد الجديد يجب أن يعد الأعمال والمنجزات والمبرات والهدايا التي يقدمها الواحد منها لأهله وجماعته وأمته.

نحن في حاجة إلى أن يترك الناس أن الحياة الطويلة ليست بالضرورة هي الحياة الممتلئة بالأفكار والمشاعر المشحونة بالأعمال الجليلة والإنجازات العظيمة. هذا هو المقياس الذي يجب أن تتعلق به. ونحسب الأعمار على أساسه. وهذا المفهوم واضح في قوله ﷺ: « خير الناس من طال عمره وحسن عمله، وشرُّ الناس من طال عمره وساء عمله »^(١).

فما يستحق الاهتمام والاعتناء ليس طول العمر ولكن خيرية الأعمال التي ننجزها فيه.

إن ملأنا حياتنا بالأعمال التي تنفعنا في الدنيا، ونجد آثارها في الآخرة، هو الذي يجعل حياتنا تطول وتطول، إنها تطول بالسعادة التي يتركها العمل في نفوسنا، وتطول بالأجر الذي

(١) رواه الترمذي (٢٣٣٠)، ورواه الدارمي، والحاكم في مستدركه.

نتظره من الله - جلُّ وعلا - يوم لا ينفع مال ولا بنون.

😊 عزيزي القارئ:

يئن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



أتقن وتفوّق

بعض الناس يقوم بأعمال معينة ليس من أجل فوائدها المباشرة؛ وإنما من أجل التسلية وطرد السأم، والتخلص من الفراغ، وذلك مثل الثري الذي يمارس هواية صيد السمك. وهذا النوع من الأنشطة إذا ظل في حدود الاعتدال فإنه يحقق بعض السعادة لكونه سد بابًا من أبواب التعاسة، وهو الضجر والفراغ.

أما العمل الهادف الجاد؛ فإنه لا يحقق السعادة إلا إذا أدي بطريقة متقنة ومنظمة، فالتناس الذين يؤدون أعمالهم بطريقة رديئة يشعرون بأنهم لم يقوموا بواجبهم، وهم غالبًا لا يحبون أعمالهم، ويرون أنهم دخلوا ذلك المجال عن طريق الخطأ، وهذا كله يجعل المرء يشعر بنوع من الارتكاس ودرجة من الإحباط.

العمل الممتع الذي يأخذ بلب الإنسان فعلاً ويرضيه غاية الإرضاء هو العمل الذي يؤدي بطريقة متقنة ومتفوقة، فيها إبداع وفيها فكر وتجديد وخروج عن المألوف؛ حيث يشعر المرء آنذاك أنه يضيف إلى الحياة شيئاً، كما يشعر أنه ينمو ويكبر مع كل إنجاز يحققه. وقد ورد في الحديث: «إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه» (١).

(١) حنّ الشّرخ ناصر الدين الألباني كما في صحيح الجامع وضعيفه.

لنحرب أن نعمل في عمل نحبه، ولنحرب أن تؤدي ذلك العمل بأفضل طريقة ممكنة، لنرى بعد ذلك حجم ما يعود على نفوسنا من انشراح وسرور وسعادة من وراء ذلك.

😊 عزيزي القارئ:

يثن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



افتح الأبواب

الأفكار الإيجابية هي الأخرى تبعث السرور في نفوسنا.
ومن المؤسف أننا في زمان ينتشر فيه الإحباط في نفوس
كثير من الأخيار، كما ينتشر الوباء نتيجة سيطرة الأفكار
السلبية عليهم.

هناك أشخاص يدلون الناس من حيث لا يشعرون على
الطريق المسدودة ولا تعرض أمامهم فكرة إيجابية إلا ذكروا
لك السلبيات التي يمكن أن تنشأ عنها، فيشيعون في الناس
روح الكآبة واليأس من صلاح الأحوال.

ومن الصعب على الواحد من هؤلاء أن يتذكر أنه قدّم
في يوم من الأيام فكرة إيجابية، أو اقترح اقتراحاً عملياً أو طور
مشروعاً إنتاجياً!

إنني أؤمن إيماناً جازماً أن كل نظرية تؤدي بالناس إلى
طريق مسدود، وتبعث فيهم روح الامتسلام هي نظرية
خاطئة، وتحتاج إلى نبذ أو تعديل أو تطوير.

لكن على ثقة أن من أكثر الأشياء بقاءً على الرضا في هذا
العالم ما نحمله ونذيعه من الأفكار السارة واللطيفة والإيجابية.

وإن الأفكار الجميلة هي التي تصنع الشخصية، وإن كل
فكرة جميلة أو إيجابية ندخلها إلى أذهاننا تقوم بطرد فكرة
سيئة أو هدامة من عقولنا، وبذلك نذوق بعض طعم السعادة.

😊 عزيزي القارئ:

يُمن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



بَشِّرْ وافرح

البشارة والمرح والإيجابية والاستبشار كلها أمور تساعد على انشراح الصدر، وإيجاد الأحاسيس والمشاعر الندية والسارة. نحن في حاجة مستمرة إلى أن نستبشر، ونبشِّر غيرنا، وأن نمرح ونجعل غيرنا كذلك يمرح في غير إسراف ولا استخفاف بعزائم الأمور. وإنه لأدب عظيم يعلمنا إياه القرآن الكريم، ويعلمنا إياه النبي ﷺ؛ حيث يرشد الله - جلَّ وعلا - إلى أن يشر المؤمنين بكريم موعود الله في الدنيا والآخرة في آيات كثيرة، يقول - سبحانه -: ﴿ وَالَّذِينَ لَجَّئُوا الْظُّلُمَاتِ أَنْ يَخْبُتُوا وَأَنَابُوا إِلَىٰ أَهْلِ هَٰؤُلَاءِ هَٰؤُلَاءِ يَبَشِّرُونَ الْقَوْلَ فَخَبَّرُوا فَأَسَىٰ خَبِيرٌ ﴾ [الزمر: ١٧، ١٨].

ويقول: ﴿ وَيَبَشِّرِ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ يَجْرَىٰ مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ﴾ [البقرة: ٢٥].
وبشِّر عددًا من أصحابه بالجنة وبعض نعيم الدنيا، وبشِّر زوجه خديجة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا بيت في الجنة من قصب - اللؤلؤ الجوف - لا صخب فيه ولا نصب؛ أي بيت هادئ لا صياح فيه ولا تعب.

البشارة توجه العقل وتوجه الروح والباطن نحو التفاعل مع أعذب الآمال والأمنيات والمحجوبات؛ فيضج الجو كله بالحبور والسرور وتنسى الآلام، وتختفي المزعجات.

😊 عزيزي القارئ:

يُمن رأيت في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



أدير إدراكك

مشكلة الإنسان أنه يصدر دائماً في موقفه من الأشياء عن رؤية جانبية جزئية، ولو أننا وكلنا قضية من القضايا المهمة إلى أفضل مركز دراسات في العالم لكان ما يصدر عنه من تقارير وآراء ونصائح شيئاً قابلاً للنظر والنقاش والمراجعة؛ هذه هي طبائع الأشياء ولهذا فإن من المهم أن نستخدم هذه الخصيصة للعقل البشري في بلورة رؤية للسعادة وللحياة تنسجم مع معتقداتنا، وتوفر لنا في الوقت نفسه واقياً من بعض أسباب الشقاء؛ وهذا يتم عن طريق توجيه الإدراك.

وإذا أردنا أن نصك مصطلحاً جديداً؛ فيمكن أن نقول: (إدارة الإدراك) لدينا على النحو الذي ندير به الأزمات، فالوعي غير المكتمل بالأشياء من حولنا يترك لنا هامشاً لتوجيهه واستخدامه فيما يجلب لنا الهناء.

😊 عزيزي القارئ:

يئن رايك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



ظَلَّلَ بِإِيمَانٍ

لكل حقيقة ظلال عديدة، وهذه الظلال تشكّل وقع هذه الحقيقة علينا، وعلاقتنا بها.

نحن الذين نقوم برسم تلك الظلال من خلال وعينا وفهمنا للحياة.

وإن كثيراً من الحقائق يظل قابلاً لأن نفسره تفسيرات متباينة ومتضادة، فلنكن ونحن نقوم بذلك أوفياء لعقيدتنا وللمبادئ والقيم النبيلة التي نؤمن بها، ولنحرص في الوقت نفسه على التفسير وعلى الظل الذي يخفف من متاعبنا، ويجعلنا أحسن بصيرة وأفضل اطمئناناً.

الموت حقيقة كونية لا تقبل الجدل ومعظم الناس ينظرون إليه على أنه نهاية حياة محبوبة ومرغوبة - حتى بالنسبة إلى التعماء - وهم يخافون مما يأتي بعده؛ لكن يمكن الانطلاق من نقطة مغايرة لما عليه الآخرون؛ حيث يمكن النظر إلى الموت على أنه فاتحة لخير عظيم، وأن ننظر إلى الحياة التي نحياها الآن على أنها حاجز يحول بيننا وبين نعيم الآخرة.

ولنستمع إلى نصيحة غالبية من الصديقين عليه السلام حيث يقول: « لا تغبطوا الأحياء إلا على ما تغبطون عليه الأموات ». يقول: تخيل أن الذي يتمتع بما يغبط عليه قد توفي؛ فإذا كان بعد وفاته سيظل موضحاً لغبطتك؛ فاغبطه على ما هو

فيه الآن وهو حي. وإذا كنت لن ترى وجهها للغبطة آنذاك فلا تغبطه الآن. وقد انطلق ﷺ من إيمانه الراسخ بأن الدنيا بكل نعيمها ومتاعها وحبورها لا تعدو أن تكون شيئاً مؤقتاً، وهي إلى زوال أكيد. ولو أن الناس فكروا بهذه الطريقة لما حسد أحد أحداً على شيء من أمر الدنيا؛ ولكن هيهات هيهات!

وكتب رجل في الثمانين إلى رجل في الستين مهتماً له على بلوغه هذه السن مع الصحة والعافية، وقال: قد بدأت تعيش بعد ستين سنة من التأهب وأنت الآن من الحكمة والخبرة بحيث يمكنك أن تكتشف كما اكتشفت أنا من قبلك أن أفضل شطر من الحياة هو بين الستين والثمانين. لا تتصور أبداً أنك تقترب من النهاية بل من بداية جديدة؛ إنك إذا اعتقدت ما أقول لك فإن موقفك سيتغير كلياً، وسوف يكون لك مستقبل تستشرفه، وتنطلع إليه. ثم قال له: إن على المرء أن يحيا الحياة بمباهجها، وعليه أن يتحملها في بعض الأوقات، ولكنها على كل حال تقدم لنا أساساً وإلى الأبد للوعد بأمور أسمى وأجمل.

هذه هي البراعة في إدارة الإدراك وتوجيهه الوجهة التي تزيدنا قوة وأمناً.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



تريث واحكم

كثير من سخطنا واحتجاجنا على الناس والأحداث والمواقف، يعود إلى أننا لم نر الصورة كاملة بسبب قصورنا الذهني أو بسبب العجلة في فهم الأمور أو بسبب عدم وجود إمكانية للحصول على ذلك.

كم حدثت مشاجرات ومكائدات، ثم تبين أنه لا مسوغ لها، وأنها حدثت بسبب عدم فهم الأمور كما يجب.

هذا رجل ركب مع أطفاله الأربعة في عربة قطار، وكان الطريق طويلاً، فنام بعض الركاب، واستغرق بعضهم في قراءة كتابه أو روايته المفضلة؛ وقد شعر الجميع بالأذى الذي أحدثه صخب الأطفال الأربعة الذين كان أكبرهم في السابعة، وتحملوا ذلك مدة، ثم قام غير واحد منهم إلى الأب يؤنبونه على ترك أطفاله يركضون ويصرخون في ممر العربة. وهنا انساحت دمعة من عين الأب، واستغرب الحاضرون ذلك، ثم قال: إن والدتهم توفيت في الصباح، وأنا غير قادر على ضبطهم؛ وهم في هذه الظروف. وهنا انقلبت مشاعر كل مَنْ في عربة القطار من مشاعر سخط وغضب إلى مشاعر رحمة وحنان وعطف، وأخذوا يجذبون الأطفال إلى مقاعدهم ليلاعبهم ويعطوهم بعض الحلوى. إن مزيداً من الفهم لأحوال الناس من حولنا سيخفف من

مشاعر الاستياء نحوهم، وسيمود علينا بالتالي بالارتياح
والهدوء.

😊 عزيزي القارئ:

يُمنّ رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



كن حكيماً

من غير الممكن أن نعيش في وسط ذهني على ما نحب ونشتهي؛ فهناك دائماً شيء من الظروف المعاكسة والأوضاع غير المواتية. وهذا من تمام الابتلاء لنا في هذه الحياة. وإدراكنا لهذه الحقيقة، يجعلنا نعتقد أن وضعيتنا مع الهناء والسعادة، ليست كوضعية من استلقى تحت شجرة في انتظار الثمار الطازجة والشهية حتى تتساقط في فمه. إن هناك فقرًا وصحة مهددة، وخلافات أسرية، ومناقشات في الأعمال، وهناك الكثير الكثير من المنغصات والمزعجات؛ ولهذا فإن من جملة توجيه إدراكنا أن نحيا في هذه الدنيا على أساس أن السعادة ليست شيئاً يهدى إلينا، وإنما هي شيء ننجزه.

نحن في تعاملنا مع الظروف المحيطة بنا في حاجة إلى بذل الجهد والعمل المتأبر، كما أننا في بعض الأحيان بحاجة إلى الإذعان والتكيف.

نحن دائماً في حاجة إلى الحكمة التي ترشدنا إلى المواطن التي علينا أن نكون فيها أشد صلابة وأكثر مقاومة؛ لأن طبعها لا تقبل المساومة، كما أننا في حاجة إلى أن نعرف متى علينا أن نذعن ونرضى وتكيف لأنه لا يمكن غير ذلك، أو لأنه ليس من الحكمة بذل الجهد وتبديد الوقت في التخلص من أمور غير ذات قيمة.

😊 عزيزي القارئ:

يُمن رَأْيُكَ في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



انتبه وتوازن

إن مما يلفت الانتباه ذلك التوازن الذي به الخالق - جل وعلا - في حياة العباد؛ حيث إن من الواضح أن الشعور بلذائذ الحياة لا يكتمل أبداً من غير المرور ببعض منغصاتهما. لا يمكن تذوق حلاوة الحياة على الوجه الأكمل من غير تذوق مرارتها.

وقد كانوا يقولون: إن للشهواء فضلاً على الحسنة؛ لأنه لولا التشوّه الذي لدى الشهواء ما عُرف حسن الحسنة، وهكذا الحياة، فالذين ولدوا وهم يتقلبون في ألوان من النعيم المستمر، يموتون دون أن يتعرفوا على بعض متع الحياة على الوجه الأكمل.

إن الاستلقاء على السرير يكون أشهى ما يكون بعد يوم من الكد والنصب والإعياء.

هكذا نجد السعادة في تلك السلسلة المتأوبة من المراء والضراء والشدة والرخاء والغنى والحاجة والنشاط والكسل. الكسل الذي يذمه كل الناس، والسأم من العمل ومن لقاء الناس، عبارة عن سلاح تدافع به الحياة الطيبة عن نفسها في وجه الجدية والصرامة الزائدة، وفي وجه الانشغال الدائم والجري غير المحدود خلف إنجازات موهومة.

إن الحزن الذي يعقب السرور يحوّل ما انقضى من أيام

المسرات إلى ذكريات عزيزة نستحضرها متى ما شئنا، ونرى فيها مصدرًا نقيًا للاستمتاع على حين أن أهام السرور كانت مشوبة غالبًا بمنغصات ليس أقلها السأم من مرور الأيام على وتيرة واحدة.

إذا استقبلنا منغصات الحياة على أنها ضرورية للشعور بالهناء فإن تلك المنغصات سوف تبدو على أنها أقل إيلاء للنفس وأقل تكديرًا للخاطر. إنه لشيء مدهش أن يتمكن المعذبون في الأرض من أن يتذوقوا نكهة جديدة للسعادة لا يستطيعون تذوقها حتى لو كانوا من المرفهين في الأرض!

😊 عزيزي القارئ:

يئن رايك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



ابحث عن قلب

تُشكّل علاقاتنا الاجتماعية موردًا من أهم موارد سعادتنا وهنائنا.

والحقيقة أن من الصعب على المرء أن يتصور شكل السرور الذي سينعم به لو نشأ وهو لا يعرف والديه ولا إخوته وليس له زوجة ولا أقرباء ولا أصدقاء ولا زملاء يأنس بهم، ويفضي إليهم بذات نفسه.

إننا بسبب الأنانية والخوف من التضحية بتنا نخاف من أي حديث عن الحياة الاجتماعية؛ لأننا نظن أننا بذلك نعرض أنفسنا لإرهاق العطاء المجاني والتنازل عن بعض المكاسب الشخصية.

نحن نأخذ من مجتمعاتنا أكثر مما نعطيها، فالجتمع يستطيع أن يستمر إذا فقد بعض أعضائه، ولكننا لا نستطيع أن نهأ ونحمي أنفسنا من غير مجتمعاتنا.

إننا حين نواجه الصعوبات والعقبات مجتمعين نشعر بثقة أكبر وتخفف علينا وطأة المواجهة. وإن دروب الحياة - حتى السهلة منها - تكون وعرة وموحشة إذا عبرها الواحد منا بمفرده، المرء لا يشقى ولا يحسُّ بالنعاسة والقلق إذا وجد قلبًا يخفق مع قلبه، فكيف إذا وجد عشرات القلوب؟

😊 عزيزي القارئ:

يُبين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.



امنح الحب

ما دمنا نتجاوب روحياً وما دامت أوضاع كل واحد منا مرتبطة بأوضاع إخوانه وأهله وأصدقائه، إذاً فمن المهم أن اعتقد أن مساعدة أي واحد من المسلمين تعني أنني أساعد جزءاً صغيراً من كيان المعنوي الكبير.

وحيث أن سبب الأذى إلى أي واحد من المسلمين فإنني أؤذي نفسي من حيث لا أشعر.

وبناءً على هذا، فإنه ليس هناك من سبيل لتدعيم السعادة والطمأنينة في حياتنا العامة إلا أن نسعى إلى أن نطلبها للجميع، ونحاول تحقيقها لكل من نعرف وبنفس الدرجة على مقدار ما نستطيع.

إن من مصادر السعادة لدى المرء أن يملك الترجمة الوديّ نحو الأشخاص الآخرين؛ حيث نشعر نحوهم بالتقدير والإعجاب، ويشعرون في المقابل أننا نقدم لهم نوعاً من الإعزاز، والذي يقابلونه من جهتهم بالشكر والعرفان.

لنمنح الحب والعطف والاهتمام ولكن دون أن نتظر من الآخرين التجاوب الفوري والحار؛ إن ذلك الانتظار يفسد المشاعر، ويجلب التماسه، الحب الحي المورق هو الحب غير المشروط. ومن المهم كذلك ألا نشعر ونحن نقدم التعاطف أو المعونة للآخرين أننا نقوم بالواجب تجاههم.

الشعور بالواجب نالغ في مجال الأعمال والوظائف؛ لأنه يجعلنا نشط، ونتحمل المسؤولية، لكنه في مجال العلاقات الاجتماعية يعد ضارًا لأنه يفرغ تعاطفنا من مضمونه الأسمى ومن نكهة النبل التي تستر فيه.

😊 عزيزي القارئ:

يئن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



كن مخلصًا

إسعاد الآخرين وخدمتهم والتخفيف من درجة الألامهم حين يكون بدافع إيماني عميق وبدافع من النبل والكرم الذاتي، فإنه يعمر العلاقة بيننا وبين الله - جل وعلا - لأنه يشكل بصورة ملموسة نوعًا من التحسن في امثالنا لأمر الله. وحيث أننا نحرص على أن يكون خاصًا جدًا ومستورًا عن أعين الناس حتى نحافظ على نقائه وعفويته.

تحدثوا عن رجل كان يتردد إلى إحدى دور الأيتام بعد ظهر كل يوم أربعاء ليقضي ساعة من الزمن يرفه خلالها عن الصغار البائسين، وذلك برواية القصص والحكايات والمغامرات لهم وبملاعبهم بشتى الألعاب المسلية. وكان هذا يخفف من العبء الملقى على كواهل المشرفين على الدار.

ولما سئل مدير الميتم عن هذا الرجل أجاب أنه لا يعرف عنه شيئًا ولا من هو؛ ولكن مجرد وصوله إلى الميتم يبعث السرور إلى نفوس الصغار، الذين يخفون إلى استقباله، ويتحلقون حوله وكأنه صار بمنزلة الأب لكل واحد منهم. وكان الرجل يجيب الفضوليين الذين يحاولون التعرف عليه بقوله: لا أهمية لذلك، لو أخبرتكم لفسد كل شيء. إن علينا أن ننمي في أنفسنا حب العمل التقى الخفي الصامت حتى نكسر من شوكة الأتانية المتجذرة في نفوسنا.

😊 عزيزي القارئ:

يُمنّ رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



حسن مشاعرك

لعلنا نستطيع أن نجاهد أنفسنا لننظر إلى بعض الأمور نظرة جديدة في سبيل تحسين مشاعرنا ومواقفنا من بعضنا: ما رأيكم في أن ننظر إلى إثارة الآخرين على أنفسنا في بعض الأمور والأشياء على أنه اختبار للقوة؟ كلما أراد الواحد منا أن يؤثر أخاه بشيء، ونازعته نفسه في ذلك فليتعامل معها على أنه في حالة مناظرة أو مغالبة، وأن المطلوب منه أن ينتصر في هذه المغالبة.

ما رأيكم أن ننظر إلى الإثارة على أنه واقٍ أو عازل لأرواحنا عن الصدا أو الأثنية، وننظر إلى كل موقف إثاري تطوعي خيرى على أنه عمل من أجل تألق الروح وإزالة الصدا عنها؟

من الممكن أن ننظر إلى تحمل الآخرين وغض الطرف عما يدر منهم من هفوات على أنه اختبار للحب. الذي يحب أخاه أكثر يتحمل منه أكثر. وحين نجد أنفسنا عاجزين عن التحمل؛ فلننظر إلى ذلك على أنه نقص في الحب والمودة.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



اسأل نفسك

سيكون من الحكمة أن يسأل الواحد منا نفسه بين الفينة والفينة:

- هل أنا لطيف؟
- هل أراعي مشاعر الآخرين وحقوقهم؟
- هل أنا أناني أفكر في رغباتي الخاصة؟
- هل أنا صريح أكثر مما ينبغي إلى درجة إيقاع الآخرين في الحرج؟
- هل أن ملتم بأداء الحد الأدنى من حقوق المسلمين عليّ على نحو ما لخصه يحيى بن معاذ بقوله: «ليكن حظ المؤمن منك ثلاثة: إن لم تنفعه فلا تضره، وإن لم تفرحه فلا تغمه، وإن لم تمده فلا تذهمه؟».

😊 عزيزي القارئ:

يئن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للمعادة في حياتك:



كن صوتاً رقيقاً

للتبسم تأثير هائل على الحالة النفسية للإنسان على نحو لا يدركه كثير من الناس.

إن أحوال الروح تابعة لأوضاع البدن، فبمجرد أن تنفرج أسارير الإنسان، ويضحك أو يتبسم، ينشأ تيار من السرور والاستبشار، ليجتاح النفس، ويختَر في وضعتها.

ومن الصعب أن يتبسم المغموم أو المكتئب دون أن يطرأ تغيير فوري على حالته النفسية؛ ومن هنا عدَّ - عليه الصلاة والسلام - التبسم نوعاً من المعروف أو الإحسان حين قال: « تبسمك في وجه أخيك صدقة » ^(١).

وقال عليه السلام: « لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق » ^(٢).

حين يتبسم الإنسان في وجه أخيه، فإنه يُحسن إلى نفسه أولاً بدفع حالته النفسية نحو الانشراح والسرور، ويُحسن إلى الذين يتبسم في وجوههم حين يشيع فيهم مثل ذلك. إن من طبيعة السرور أنه ينتقل بالعدوى، بل لا يتم إلا إذا جرى فيه التبادل، حين نضحك ممّا لسماع طرفه أو حكمة

(١) رواه البخاري في الأدب المفرد، والترمذي وابن حبان عن أبي ذر، وهو حديث طويل، وصححه الشيخ الألباني في صحيح الجامع وضعيفه.

(٢) رواه مسلم (٢٦٢٦) في البر والصلة.

أو خبر أو تذكر شيء جميل أو توقع شيء محبوب، فإننا نغمر أنفسنا بمشاعر الأخوة والزمالة والمساواة، وتزول الفوارق الثقافية والاجتماعية بلمحة بصر.

وحين تلتقي أعيننا ببعضها ونحن في ذروة الضحك والانفعال السار الذي تحدثه الطرفة أو الدعابة، فإنه يحدث نوع من التفريغ عن الكروب العصبية والنفسية، وتبادل مشاعر العرفان والثقة والتفوق والانفتاح والألفة والعقوبة. وكأن الطرفة تحوّل أهل المجلس إلى عناصر كيميائية جمعتها خلطة واحدة، فأخذت تتفاعل على نحو مدهش وعجيب. في الدعابة تظهر براءة الإنسان، ويذهب عنه التكلف والاحتشام المصطنع، كما أن في الدعابة أماناً من بعض الكبر، وقد كان عليه الصلاة والسلام يداعب أصحابه، ويضحك مما يضحكون منه، ويعجب من الأمور التي يعجبون منها.

إن الابتسامات التي توزّعها على من نعرف، وعلى من نحب وعلى من نلاقيه هنا وهناك ممن نعرف ومن لا نعرف - قد ننظر إليها على أنها أشياء ضئيلة أو تافهة، لكنها إذا ما نثرت على طول طريق الحياة فإن الارتياح والاغتياب الذي تصنعه، قد يصعب تخيله!

لنحاول ألا نصدم أحداً، ولا نسرق السرور من قلب أحد وألا تحطم الأمل في قلب بشر.

إن الصوت الذي يرنُّ بالرقّة واللفظ للصغير والكبير
يجلب للناس غبطة لا مثيل لها.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



كن بسيطًا طيبًا

للسعادة والقدان أزيان أبديان هما؛ البساطة والطية.

إذا أردنا لمشاعرنا أن تنتعش ولنفسنا أن ترتاح فلنضع هاتين الفضيلتين في حياتنا العامة وفي علاقاتنا.

تعني البساطة عدم التكلف والتخفيف من التعامل الرسمي ومن القيود المظهرية، الناس كلهم يحبون أن يتعاملوا دون تعقيدات وأن يتقابلوا وجهًا لوجه دون (رتوش) ودون أقنعة، لأن التكلف متعب ومكلف ومزعج. وهو الضريبة التي يدفعها معظم الأثرياء

إن البساطة توفر للفقراء قدرًا لا يستهان به من الهناء، فهم يتناولون الطعام البسيط عند جيرانهم وأقربائهم وأصدقائهم دون مواعيد مسبقة ودون استعدادات كبيرة، ويطلبون المعونة من بعضهم يسر وسهولة ودون شعور كبير حرج؛ ولهذا فإن قلوبهم تظل قرية من بعضها، وهم لا يحتاجون إلى التصنع؛ لأن أمورهم مكشوفة أمام بعضهم. أما الأثرياء فهم محرومون من ذلك كله أو أكثره.

أعتقد أننا لو ملكتنا الشجاعة الكافية لحصلنا على كثير مما نريد في هذا، ولكن ليس مع كل الناس، نحن نحب عدم التكلف، لكن نخاف من نقد الناس: نخاف من أن يفسروا عدم الاهتمام بتحضير ضيافة فاخرة أو جيدة لهم - مثلاً -

على أنه بخل أو أنه يعير عن الاستخفاف بهم. لكن هذا سيزول إذا فهموا أننا نتصرف هكذا ثقة بالود ووحدة الحال التي بيننا.

الطيبة تعد مصدر هناء - كما ذكرنا - وهي تعني عدم التدقيق على كلام الآخرين، وعدم التشدد في نقد أحوالهم وعدم الإلحاح على معرفة أخبارهم وأوضاعهم، كما تعني حسن الظن بهم وحمل كلامهم على أحسن الوجوه، الطيبة تعني أننا نسهل للناس طرق فهمهم لنا وطرق تعاملهم معنا. ومن كان منا لا يملك مثل هذه المعاني، فليجاهد نفسه ليملك أكبر قدر منها في سبيل إسعاد نفسه وإسعاد غيره.

😊 عزيزي القارئ:

يبن رأيك في هذه الإساءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



اشكر الناس

إذا كنت حزينًا؛ لأن بعض معارفك أو بعض من يمكن أن تعدهم أصدقاء لك يغارون من إنجازاتك، فينبغي أن تعلم أن الحياة كانت دائمًا هكذا.

وعظماء كثيرون عانوا من مثل هذا الذي تذكره. وكثير منهم أثبتوا عظمتهم من خلال ترفعهم عن التواضع وتجاوز الهفوات وانسجامًا مع النبل الذي بين جوانحهم. ومع المعاني التي جعلتهم عظماء.

أما نحن من جهتنا، فعلينا أن نعتز بالجميل لمن يحسن إلينا؛ حيث إن الاعتراف بالجميل يجعل صاحبه يحافظ على الصداقة القديمة، ويكسب صداقات جديدة.

وقد قال - عليه الصلاة والسلام - : « من أحسن إليكم فكافروه، فإن لم تستطيعوا فادعوا له » ^(١).

كنت في زيارة من مدة لواحد من الرجال المعدودين في المجال التربوي، وقد أدهشني تواضعه الجم الذي لم يشوش على معاني العظمة التي يتحلى بها، وكان قد نقل قولاً عن أحد أصدقائه، والذي توفي من نحو عشرين سنة، واستطرد في الكلام؛ حيث قال عن ذلك الرجل: فلان كان صديق

(١) رواه أبو داود (١٦٧٢)، والنسائي وأحمد بصيغة قرية والبخاري في الأدب المفرد، قال النووي في الأذكار: روي بإسناد الصحيحين.

عمري. ثم قال: وله عليّ أياذ وأفضال كثيرة جدًا. وقد علا ذلك المربي الكبير في عيني أكثر وأكثر للعرفان بالجميل لصديق توفي من مدة ليست قصيرة!

😊 عزيزي القارئ:

يُمنّ رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



الحاجز الممتاز

يشكل العمل حاجزًا ممتازًا بين المرء وتمحوره حول ذاته، وغوصه في همومه الشخصية، وحين يقع المرء في شدة أو أزمة أو إخفاق ذريع.. فإنه يكون من الحكمة اللجوء إلى العمل بوصفه صارفًا لنا عن الاستغراق في الهموم ونحن نشعر بالعجز عن معالجة تلك المشكلات في أوقات الفراغ الطويل يسجن الإنسان مع نفسه، ويواجهها وتواجهه، وعندها تبدأ سلسلة من الانفعالات المزعجة كذلك التي يواجهها الناس الذين يعيشون في السجون، بل أشد فهذا يسيطر عليه اتفعال الإعجاب بالذات واكتشاف ميزاتها، وما يتبع ذلك من الشعور بالظلم والهضم له من قبل الآخرين. وآخر يسيطر عليه الإحساس بالإثم والمهانة واحتقار الذات. وثالث يسيطر عليه هواجس الخوف أو الحسد لفلان وقلان أو الشك في هذا وذاك.. وهذه الأمور مؤذية للصحة النفسية وجالبة لأسباب التعاسة.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للمعادة في حياتك:



آخِ بِصَدَق

مما يعكّر صفو الصداقة وصفو الأخوة الأحكام التي نصدرها على بعضنا. ويبدو أننا لا نستطيع نحاشي ذلك للعديد من الأسباب، لكن نستطيع أن نلتزم بالأدب الإسلامي الرفيع عند إصدار أي حكم على أيّ صديق. لننتقل من مبدأ: إن معرفتنا ببعضنا ليست كاملة؛ الواحد منا لا يعرف نفسه تمام المعرفة، فكيف تكون معرفته بغيره تامة؟ ولهذا فإن أي تصرف يقوم به أحد الناس، له خلفيته الخاصة، فقد يكون معذورًا فيما تأخذه عليه، وقد يكون قام به بناءً على اجتهاد منه أو بناءً على موازنة لتحقيق خير الخيرين أو دفع شر الشرين.

ويذكرون في هذا المقام أن أحد السلاطين سجن أحد الأشخاص بسبب إنكاره لبعض ما صدر منه من قول، ويبدو أنه قد أصدر عليه حكمًا بالإعدام، فذهب أحد علماء المسلمين - وقد كان ذا مكانة رفيعة لدى الدولة - يستشفع في ذلك الرجل، ويطلب إطلاق سراحه، وقد كان ذلك العالم صديقًا شخصيًا له، وهنا وافق السلطان على العفو عنه والإبقاء على حياته وإطلاق سراحه بشرط أن يضربه ذلك العالم عشر ضربات أمام الملأ. وقد كان الموقف محرّجًا جدًا، لكن ذلك العالم وافق على ذلك الشرط؛ نظرًا لأن فيه

ارتكاب أخف الضررين وفعلاً ضرب صديقه فأخرجوه من السجن وانتهى كل شيء.

الناس الذين لا يعرفون الحكاية صاروا ينتقدون ذلك العالم، ويشتهرون به بحجة أنه ضرب مظلوماً، أما الرجل نفسه فإنه لما فهم من صديقه العالم القضية عانقه وأثنى على العمل الذي قام به.

حين يُنقل إلينا خبر عن صديق فلنستوثق ولنتبين، كما قال الله - جلّ وعلا -: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِمَهْلِكِهِمْ فَيَصِحُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِينَ﴾ [المحجرات: ٦].

قبل أن ننشر خبراً سمعنا فيه إساءة لأحد من الناس نسأل أنفسنا عدداً من الأسئلة:

هل ما سمعناه صحيح؟

هل هناك حاجة أو فائدة من نشره وإذاعته بين الناس؟

هل نشره أمر مطلوب أو مرغوب فيه، أو يحقق مصلحة

عامة؟

في ضوء هذه الأسئلة نقرر ما الذي علينا أن نفعله.

علاقتنا الحميمة كثيراً ما تكون حساسة، وكثيراً ما يكون

جرحها وتكديرها أمراً سهلاً، ولهذا فإن علينا أن نرعاها

بشفافية وإحساس مرهف.

😊 عزيزي القارئ:

يُبين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



فليكن إيمانك أخضر

الإيمان الحي الفاعل يدفع المسلم إلى الاعتماد على الله تعالى في استجلاب المصالح ودفع المضار؛ حيث يسود المسلم شعورٌ قويٌّ بأنه لا يعطي ولا يمنع، ولا يضر ولا ينفع إلا الله. المسلم يأخذ بكل الأسباب المؤدية إلى مرغوباته، ويستخدم كل الخطط والأساليب المتاحة، وهو يؤمن أن النتائج بيد الله تعالى؛ التوكل الصحيح هو الذي يسبقه أخذ بالأسباب ويعقبه رضا بالنتائج واستسلام تام لأمر الله - تعالى - مع الاعتقاد بأن ما نرغب في الحصول عليه قد لا يكون خيرًا لنا؛ كما قال سبحانه: ﴿وَعَسَى أَنْ تَحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ﴾ [البقرة: ٢١٦]. وقال: ﴿فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَنَحْمِلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].

التوكل والرضا بما قسمه الله تعالى بشكلان أفضل وإق وأفضل عازل للمسلم عن الإرهاق العصبي الذي يصيب الناس بسبب معاكسة الظروف لهم وبسبب عدم تحقيق رغباتهم وطموحاتهم.

😊 عزيزي القارئ:

يبن رأبك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



كن صديق القلوب

كثيرون أولئك الذين نتعرف عليهم، ونقيم علاقات معهم، لكن الذين نتخذهم أصدقاء قليلون، والقليلون جدًّا هم خلَّص الأصدقاء؛ وهم أولئك الذين يشكلون بالنسبة إلينا السند الحقيقي بعد لطف الله تعالى ومعونته في مواجهة الصعاب وتبديد الآلام والأحزان وبلوغ الأمنيات.. وقد قال عليه الصلاة والسلام: « الناس كإبل مئة لا تكاد تجد فيها راحلة »^(١).

صفوة الأصدقاء قد لا تشكل أكثر من واحد في المئة من معارفنا.

الصديق رقم (واحد) إنسان نشعر بعدم الحرج إذا أفضينا إليه بالحديث عن أنفسنا ومشكلاتنا الخاصة، كما نشعر أنه لا يمكن أن يشمت بنا، ولا يمكن إلا أن يتفاعل معنا، وكأن المشكلة مشكلته، وهو إنسان يفاجئنا دائمًا بأنه يعمل من أجلنا دون أن نعلم ودون أن يعلم أحد.

الأصدقاء يوفرون لنا أشكالًا من الهناء والأمن والتواصل والدعم المعنوي، وهذا يشكل شيئًا مهمًّا في الحياة الطيبة. وهم يحولون بيتنا وبين العديد من الأزمات النفسية، بل إنه قد ثبت أن كثيرًا من الاضطرابات الذهنية ينشأ بسبب

(١) البخاري في الرقاق عن عبد الله بن عمر (٢٨٦/١١)، ومسلم (٢٥٤٧) فضائل الصحابة، والترمذي (٢٨٧٦) في الأمثال.

ما يواجهه المرء من أزمات ومشكلات مع القليل من الدعم الاجتماعي والمساندة الأخوية.

علينا إذا وجدنا الصديق الصدوق أن نحرمص على أخوته، وألا نفرط بسهولة بصداقته، وعلينا إلى جانب ذلك أن نصارحه بالأثر الطيب الذي يتركه في حياتنا وبالمشاعر الداخلة ومشاعر الإعزاز والتقدير التي نكنها له. وهذا يؤكد للصديق أن التضحيات التي يقوم بها من أجل صديقه وقعت في موقعها، وهي موضع عرفان وتقدير، وقد قال - عليه الصلاة والسلام - : « إذا أحب أحدكم أخاه في الله فليعلمه فإنه أبقي في الألفة وأثبت في المودة » ^(١).

قال أحدهم: قال لي جاري: صديق عند الضيق هو ما أود أن أكون، وقت الشدة سألجأ إليك. وعند الحاجة ستجدني صادقاً معك ومخلصاً لك. فكرت قليلاً، ثم وضعت يدي في يده، وقلت له: أيها الصديق أنت قد لا تعرف المعنى العميق لهذه العبارة: الصديق هو ما يحتاج إليه القلب في كل وقت، وليس في أوقات الشدة فحسب.

بعض الناس حرموا أنفسهم من السعادة التي توفرها الصداقة العميقة؛ لأنهم لا يثقون بغيرهم، ولا يثق غيرهم بهم؛ إنهم لا يثقون بغيرهم بسبب ما لديهم من سوء ظن، ولا يثق غيرهم بهم بسبب سوء فعالهم، أو بسبب سيطرة

(١) أبو داود (٥١٢٤) بصيغة قرية، والترمذي (٢٣٩٣) وإسناده

الحسابات النفعية عليهم، فهم يريدون أن يتخذوا من الصداقة
بقرة حلوبًا تدرّ عليهم المنافع، هؤلاء الناس يشعرون بالغبرة
والوحشة ولو كانوا يحيون بين أهلهم وذويهم.

😊 عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:



اقتبس وقلوم

نحن لا نختلف أن ~~صعادة المرء تتبع من داخله~~ ولكن كثيراً ما تجمعنا الظروف والأعمال بأشخاص ينشرون الكآبة أينما ذهبوا، ويعثون في نفوس جلسائهم الحزن والأسى، إنهم أناس ناقمون على أنفسهم، وناقمون على كل شيء من حولهم، ويدغدغ بعضهم بعضاً حتى يتمكنوا من الضحك، وهم يضحكون لكن قلوبهم باكية! هؤلاء الناس يشقون أنفسهم بأنفسهم بسبب رؤيتهم الحولاء للكون، وبسبب الأوهام والأفكار الفاسدة التي تسيطر عليهم، والواحد منا حين يجتمع بواحد منهم يحتاج إلى الكثير من الاستبشار والأمل والطموح والحماسة حتى يُقي على نصارة روحه وحيوية نفسه.

هؤلاء لا يعرفون أن شكوى واحدة تطلق مئة شكوى من عقالها، وأن خوفاً واحداً يطلق مئة خوف؛ ولهذا فإنهم يسممون حياتهم وحياة غيرهم من حيث لا يشعرون.

هؤلاء اليائسون المحبطون الذين لا يرون إلا الجانب المظلم من الحياة وقعوا فيما وقعوا فيه لعدد من الأسباب، قد يكون أهمها أنهم لا يعرفون أن هناك معركة ينبغي خوضها قبل إحراز النصر؛ ولذلك فإنهم يتطلعون دائماً إلى التمتع بانتصارات لم يخوضوا معاركها، وهذا ما لا يكون!

في الأمة إمكانات هائلة، وفيها رجال ونساء على أعلى قدر من الرقي والفاعلية والحيوية، وعلينا أن نقبض من روح هؤلاء ومن عزائمهم التي لا تلين معاني الإقدام والاستمرار في العمل ونشر الخير والصبر على المكاره ومقاومة الإحباط والثبات على المبدأ.

😊 عزيزي القارئ:

يسن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك:

وفي الختام أسأل الله - جلّ وعلا - أن يبرزقنا الرشداً في
 الأمر كله وأن يصلحنا، ويصلح لنا وبناء، وأن يُسعدنا ويُسعد
 بنا، إنه سميع مجيب، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين
 وصلى الله تعالى وسلم على عبده ونبيه محمد وعلى آله
 وصحبه أجمعين.

أ. د. محمد الكريم بشار



الْقَيْنِمُ الرَّابِعُ: قَبْلَ الْوَدَاعِ



كلمة.. قبل الوداع

بقلم أ. عبد الله زنجير^(١)

عش هانئاً:

..... جميعنا شعوباً وقبائل وأشخاصاً نرجو السعادة، نعشقها ونبحث عنها، وفي التاريخ ما زال الإنسان يستشرفها بكل الوسائل الواقعية والطوباوية فهي الحاضر الغائب وهي الحقيقة التي تشبه الوهم، بعضهم يراها في الجمال والحق والخير، وآخرون يرونها في الحب والحرية أو الهويات أو التصوف، وسواهم من ينتظرها من الشهرة والثراء أو الوجودية والأناية.

يقول الدكتور بكار:

« للبشرية تجربة ثرية في تصور السعادة والهناء ولكل واحد منا أحاسيسه وظنونه وأوهامه في هذا الشأن، وشيء

(١) كاتب وإعلامي سوري من مواليد عام (١٩٦٦ م)

مثقف مستقل، يؤمن بالوسطية والحوار وبالفقه الحضاري والإنسانية المشروع الإسلامي، ناشط هاوٍ باحث عصامي، عضو مؤسس في رابطة أدباء الشام، رئيس مجلس أعضاء مركز الرأية للتنمية الفكرية، عضو في إدارة شركة سنا للإنتاج الفني، صدرت له دراسات وقرائات صحفية عديدة في قضايا الأدب والسياسة والإصلاح.

من أعماله: الإعلام عالم، أفكار بلا أسوار، أوراق مسلم، فواصل ثقافية.

جميل أن نستعرض بعضًا من مقولات الحكماء وخبراتهم في الإنسان السعيد والحياة الهائلة:

يقول أحدهم: إن السعادة الحقيقية تكمن في تقدير مواهب الآخرين والفرح لفرحهم؛ ولهذا فإن أسعد إنسان هو ذلك الذي كلما رأى شخصًا مسرورًا أحسَّ بالسرور يتغلغل في نفسه. وبما أن المسرورين في هذه الدنيا كثيرون فإنه سيجد دائمًا مصدرًا متجددًا لابتهاج الروح.

حكيم آخر نظر إلى الوجه الآخر من العملة حين ذهب إلى أن القلوب الكبيرة لا تسعد أبدًا بسبب ما تحسه من نقص في سعادة الآخرين؛ وعلى هذا فإن السعادة قد تكون من نصيب الأنانيين المغفلين!

يقول حكيم ثالث: ضاعف جهلك لتبلغ السعادة. ويعني بذلك أن الذين يدققون في الأشياء، ويطلعون على ما في الواقع يجدون الكثير من الخلل والكثير من الفواجع مما يكثر خواطرهم؛ ولذا فإن جهلهم بحميتهم من ذلك. ولكن العديد من الحكماء يرون أن المرء يجد متعة كبيرة في المعرفة والاطلاع على أسباب الحوادث، وفهم العلاقات التي تربط بين الأشياء. ويذكرون في هذا السياق أنه قيل لأبي بكر الخوارزمي عند موته: ما تشتهي؟ قال: النظر في حواشي الكتب.

والأستاذ د. عبد الكريم يطوف على أطراف هذا الحلم

الأزلي يقدم لنا حزمة وصايا واعية، فيها ابتكار وجدة وجاذبية وموعظة حسنة؛ وهي إذ تصدر بهذا النمط المبتكر شكلاً ومضموناً إنما تصدر عن قلب كبير، ونفسية ألمعية، عرفت مُرّ الألم وقهر الأيام، ومصاعب الهجرة والاعتراب، ولم تتعب أو تنسحب أو تتوان، بل واجهت المدهشات وتصدت لها تحت عنوان السعادة الأول والأوحد: الإيمان سبيلاً لا بديل عنه من أجل غد يملأ الحياة أزهاراً وأشعاراً وألوان قوس قزح وليمسي العالم كله بين أناملنا أريجاً مطواعاً.

يبد أن الإيمان يحتاج إلى اليقين، واليقين يحتاج إلى الصبر والصبر يحتاج إلى المعرفة، والمعرفة تحتاج إلى الحق، والحق يحتاج إلى الوحي في تسلسل تصالحي مصالحي لم يعد يتقبل التراجع والتأجيل وخصوصاً في ظل أوضاعنا التي هوت بالإنسان إلى درك الوضاعة والضياع. ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُتَعَدُونَ﴾ [الأنعام: ٨٢].



(عش هاتناً) وهو يظهر للنور ويحمل النور يخاطب في إمكانياتنا الممكن وما نحمله نحن بذواتنا ومجتمعاتنا من مسؤولية ووسطية وواجبات لنعيش بسلام ونحيا بوثام نطلق من جذورنا البريئة التي رد بها الله - جل جلاله - ظنون الملائكة بنا: ﴿إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٣٠]. ولكي نسيح في جنبات الأرض بكل الوسائل المتطورة ونحمل

صورتنا الساطعة وشخصيتنا الأولى ومبادئنا التي بهرنا ومهرنا بها الدنيا قديمًا وقت كنا خير أمة أخرجت للناس نهدي لهم دواءنا لا أدواءنا....

« إنكم قادمون على إخوانكم فأصلحوا رجالكم وأحسنوا لباكم حتى تكونوا كأنكم شامة في أعين الناس فإن الله لا يحب الفحش ولا الفحش » (١).

يقول الدكتور بكار:

« أكبر مصدر لتغيص الحياة السعيدة، هو ضياع الهدف الأسمى والنهائي الذي وجدنا من أجله على هذه الأرض، أو غياب ذلك الهدف عن الوعي، فلا يدرك المرء معنى الاختبار والابتلاء، ولا معنى بذل الجهد من أجل أشياء غير مادية، ولا معنى مجاهدة النفس أو الصبر على البلوى.

وإن عقولنا غير مؤهلة لتحديد ذلك الهدف على نحو مستقل؛ والوحي وحده هو الذي يحدد للناس لماذا هم هنا، وما الذي عليهم أن يفعلوه إذا ما أرادوا أن يعيشوا سعداء على هذه الأرض، وإذا ما أرادوا استمرار هوائهم لما بعد الموت.

والمسلمون وإن انتشروا بالسيف أحيانًا فإن الإسلام العظيم لم ينتشر بالسيف ولا بالسهم وحاشاه، بل انتشر بإنسانيتنا وعدالتنا وأدبنا وتعارفنا وتسامحنا وإحساننا، وكل ما يكاد يكون مفقودًا في حياتنا الراهنة حين انكسفت شمس قيمنا

وأخلاقنا ورشادنا فتسلط بعضنا على بعض ثم تسلط علينا الآخرون، وعادت السامرية تطل من جديد برعونتها ومظالمها المضاعفة ولم تخل عن مظلالتنا البشعة فيما بيننا .



(عش هائناً) استشراف واقعي لإصلاحنا المؤمل، فنحن لن نتقدم مليمترًا دون أن نسترد مثل الدعوة للخير والأمر بالمعروف والنهي عن المنكرات الحضارية والجماعية، وأن نعود إلى آثارنا تقدمًا وتقويًا وتصحيحًا.

إن البؤس في الحياة السياسية مدخل مهم للتعريب على التخلف الاقتصادي والتقني، ولعل تقارير التنمية التي وضعتها الأمم المتحدة عن المنطقة العربية من أهم البراهين على ذلك، ومؤخرًا ذكر العالم المصري فاروق الباز أنه مقابل كل براءة اختراع في العالم العربي هناك (١٦٠٠٠) براءة اختراع في كورية الجنوبية وهناك (٤٨٠٠٠) براءة اختراع في الولايات المتحدة الأمريكية^(١)، وهو ما يعد من ضروب التعاسة التي تلف حاضرتنا بمتاهاتها غير المتناهية ومن ثم لا مناص من البحث عن الخيارات المتوافرة والاستشفاء المتاح للخلاص بديلاً عن الاستسلام والانتحار المادي والمعنوي.

يقول الدكتور بكار: « إنني أعتقد اعتقادًا جازمًا أن ما نفعله بأنفسنا على مستوى مجتمعاتنا وعلى مستوياتنا

الشخصية والخاصة تعجز أكبر قوة معادية في الأرض أن تفعله بناءً؛ فالقصور ذاتي والإخفاق داخلي، وما يتم نجاحنا من مؤامرات طبيعي تقتضيه سنة المدافعة وطبيعة الابتلاء، ولو كنا في موقف قوة لفعلنا مع الخصوم مثله وربما أكثر منه .



(عش هانئاً) ترياق مقترح، وأفكار مجربة، ووجبات ناضجة من أجل النفس والحياة، وهو حديث لا يمل في أتون متاعنا ومناكيدنا... فلكي تخترق حجب الترق وخلاياه وتستعلي على حشود التواكل والإرهاق وتنعم بعالم الإحساس والاطمئنان والخصب ابحث عن التغير وجدد جوك ومزاجك وارشف من منابع الحكمة وفصل الخطاب وتكيف مع حركة الكون والعمران وانهض بأعبائك وآمالك وانعم براحة الروح والبال وحقق سعيك وسموك واسعد مع أريج الإيمان ونداه وتذوق عذوبة الفعل والفعالية وأدر محركات إقدامك وأقدامك واستروح بأوراق الورد والأوراد ولا تتخيل الحرمان والتورع لتحرم ذاتك وغيمك من لذائذ الحلال.

﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ أَهْلِ الْبَيْتِ أَنْ يَخْرُجَ لِيَبَاوَهُ وَالطَّيِّبِينَ مِنْ أَرْزَقِي قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَمَةِ ﴾ [الأعراف: ٣٢].

يقول الدكتور بكار:

« السعادة باختصار ليست شيئاً ظاهرياً، وليست أسبابها

ملموسة دائماً. الخيال والتفاؤل والأمل والثقة بالله -
 جلّ وعلا - والاعتقاد بأن المحن لا تدوم، وأن مع العسر
 يسراً.. كل هذه أمور تفتح لنا أبواب الحياة الطيبة على
 مصراعها دون أن يكون بين أيدينا الكثير، وهذا ليس ادعاءً
 ولا تسلية للمعدمين، لكنه الحقيقة الساطعة التي تسمو على
 الجدل .

إنها سطور سهلة التعبير والتحقيق تطارد بالنواميس
 والحقائق عوامل القلق والهم والحزن والعجز والكل
 والنوبان يعجز القلم عن شكر كاتبها الكريم الذي أثار لنا
 من مشكاته ما يعيننا على نوائب الحق والحياة.



ومضات شعرية

قصيدة السعادة

للعلامة

الدكتور يوسف القرضاوي

أمل إليه هفت قلو
 ب الناس في الزمن التليد
 أمل... له غور القديم
 كما له سحر الجديد
 أمل... إليه سعى الملو
 كُ كما إليه رنا العبيد
 وتزاحموا كالهيم يد
 فقها الصدى عنه الورود
 وتساءلوا عنه، ولكن
 من يجيب؟ ومن يفيد؟
 فمشرقٌ.. ومغربٌ
 وكلاهما يرجو البعيد
 عادوا وكلُّ سؤالهم:
 أين السعادة والسعيد؟

وتخالفوا، ولكل قو
م وجهة، ولهم عميد



الثراء

قالوا: السعادةُ في الغنى
 فأخو الثراء هو السعيد
 الأصفرُ الرُّئُوسُ في
 كفيه يلوي كلُّ جيد
 يرمي به شَرَكًا يصيد
 من الرغائب ما يصيد
 وبه يدينُ له العصي
 وقد يلينُ له الحديد
 فإذا أراد... فكل ما
 في هذه الدنيا يريد
 وإذا تمتئى الشيء جا
 ء كما تمتئى... أو يزيد
 والناسُ خلف ركابه
 يمشون في حضرة وبيد
 يعنو له ربُّ القنا
 وتهيم ربّات القدود

قلت: الفنى فى النفس
 لعمرك العيشُ الرغيد
 كم عائل راضٍ، وكم
 مُثِرٍ على بؤس قعيد
 فيقيم فى هم الطريف،
 وفى الحفاظ على التليد
 ويذوب فى أطماعه
 هي ناره وهو الوقود
 فهو الشقي بومه
 وبحرصه العاني الكدود
 وهو الفقير وإن بدا
 فى مال قارون العديد
 يمدو هنا وهناك فى
 سُئُل كطواف البريد
 يبقي المئات، فإن وقت
 يبيع الألف من النقود
 جشع به كجهنم
 يشكو: ألا هل من مزيد؟

أما الألى حول الركاب
فهم لشهوتهم عبيد
تخذوه صيدًا والغبي
يظنُّ أنهم المصيد
وبلَّ له ويلٌ إذا
عشرت به قدمُ الجدود
ستراه كالقبر الكئيب
وكان كالصرح المشيد
قد عافه الخُلُ الودود
كأنه نتنٌ ودود
أمسى نذيرُ الشؤم
وهو الأمسى كان بشيرُ عيد
أمسى ينقر كالعويل
وكان بطرب كالنشيد
أفبعد ذاك تظنُّ أن
أخا الشراء هو السعيد؟



النفوذ

قالوا: السعادةُ في النفوذ
 وسلطة الجاه العتيد
 من كالأُمير وكالوزير
 وكالدير وكالعميد؟
 يرنو إلى من دونه
 فيأبِقون لما يريد
 وإذا رأى رأبًا فذلك
 وحده الرأي الرشيد
 كل يسارع في هوا
 ه وعن رضاه لا يحيد
 قلت: اطرحوا هذه المظا
 هر واسمعوا بيت القصيد
 فأخرو النفوذ بجاهه
 يَشقى وإن سحب البرود
 ما عاش يحرص أن يدو
 م له النفوذ ويستزهد

متعلقًا من فوقه
 طمع الثوبة والمزهد
 ومخافة أن يسقط الكر
 سي يومًا أو يمد
 مترصيًا من دونه
 يعطائه أو بالوعود
 يبغي رضا كل الوري
 ورضاهم و شيء بعيد
 فتراه ببسم للبغيض
 كأنه الحب الودود
 وتراه يمدح الغبي
 كأنه الفطن الرشيد
 فاعجب لأزياء الملو
 ك وتحتها نفس العبيد
 لا يخدعك ثلة
 حاطوا به مثل الجنود
 أبصرهمو - إن شئت -
 حين يجيء بالعزل البريد!

تجرد النفوذ هوى كما
 تهوى وتنفرط العقودا
 ذهب البطانة واختفى
 الزوار وانفض الحشودا
 قد كان سوق منى وكا
 نوا هم كتجار اليهودا
 واقوه يوم نفاه
 وجفوه أيام الركودا
 وإذا رأوه دَعَا: ألا
 بُعِدًا كما بُعِدَت ثمودا
 أفبعد ذاك تظنُّ أنَّ
 أخا النفوذ هو السعيدا



السكون والخمول

قالوا: السعادة في السكون
 وفي الخمول وفي الخمود
 في العيش بين الأهل لا
 عيش المهاجر والطريد
 في لقمة... تأتي إليك
 بغير ما جهد جهيد
 في المشي خلف الركب
 في دعة وفي خطو وثيد
 في أن تقول كما بقا
 ل فلا اعتراض ولا ردود
 في أن تسير مع القطيع
 وأن تُقاد ولا تُقود
 في أن تصيح لكل والي:
 عاش عهدكم المجيد
 في أن تعيش كما بُرا
 د ولا تعيش كما تُريدا!

قلت: الحياة هي التحركُ
 لا السكونُ ولا الهمود
 وهي التفاعلُ والتطورُ
 لا التحجرُ والجمود
 وهي الجهادُ: وهل يجا
 هد من تعلّق بالعقود؟
 وهي الشعور بالانتصار
 ولا انتصار بلا جهود
 وهي التلذّذ بالمعائب
 لا التلذّذ بالرقود
 هي أن تحسّ بأن كَأ
 س الذل من ماءٍ صديد
 هي أن تعيشَ خليفةً
 في الأرض شائِك أن تسود
 هي أن تخط مصيرَ نفسك
 في التهام وفي النجود
 ونقول: لا، وبم
 لكل جبار عنيد

هذي الحياة وشأنها
 من عهد آدم والمجدود
 فإذا ركنت إلى السكون
 فلذ بمكان اللحد
 أفبعد ذاك تظن أن...
 أخا الحمل هو السعيد؟



الغرام

قالوا: السعادة في الغرام
 الحلو في خصر وجيد
 في نرجس العين الضحو
 ك وفي الورود على الحدود
 في ليلة قمراء ليس بها
 سوى الشهب الشهود
 فيها التاجي يُستطاب
 كأنه وتر وعود
 قلت: الغرام خرافة
 كبرى وأحلام شرود
 هو فكرة بلهاء أو
 نزغات شيطان مرهد
 هو شغل قلب فارغ
 فقد التطلع للصعود
 وهو الضنى وهو الدم
 ع، وشقوة القلب العميد

ما أضيع الأعمار تقضي
 في الهيام، وفي المهود
 في حب غانية لعرب
 في أماني، في وعود
 الحبُّ حبُّ الأم،
 والأب والخليلة، والوليد
 حب المعاني والحقائق
 لا القدود، ولا النهود
 حب يدوم مع الزمان
 فلا خداع ولا كنود
 فدع التي تهواك حيث
 تراك كالزهر النضيد
 فإذا تغير دهرك الد
 واثر غيرها الصدود
 وإذا رأت مع غيرك الدنيا
 مشيت تحت البنود
 أفبعد ذلك تظن عبداً
 الغانيات هو المعيد

الإيمان

قل للذي يبغى السعادة
 هل علمت من السعيد؟
 إن السعادة: أن تعيش
 لفكرة الحقّ التليد
 لعقيدة كبرى تحلُّ
 قضية الكون العتيد
 وتجيّب عما يسأل الخير
 ان في وعي رشيد
 من أين جئت؟ وأين أذهب؟
 لم خلقت؟ وهل أعود؟
 فتشبع الفكر الميقين
 وتطرد الشكّ العنيد
 وتعلم الفكر السوي
 وتصنع الخلق الحميد
 وتردّ للنهج المسدّد كل
 ذي عقل شرود

تعطي حياتك قيمة
 رب الحياة بها يُشيد
 ليظلّ طرفك رانِياً
 في الأفق للهدف البعيد
 فتعيش في الدنيا لأخرى
 لا تزول ولا تبعد
 وتمدّ أرضك بالسماء
 وبالملاكمة الشهود
 وتربك وجه الله
 في مرآة نفسك والوجود



قلب

هذي العقيدة للسعيد
 هي الأساس، هي العمود
 من عاش يحملها ويهتف
 باسمها فهو السعيد
 هو مؤمنٌ راسي اليقين
 كأنه الجبل الوطيد
 غال، فلا يرضى مبيع
 النفس بالثمن الزهيد
 الله منه قد اشتراها
 وهو أوفى بالعقود
 عرف الإله، فلم يئد
 في الشك ببدئ أو يعيد
 عرف المراد من الحياة
 فلم يعش عيش الشريد
 وتفاعلا: هو والحياة
 يفيدها وله تفيد

المال والجاه الحلا
 ل يراه أدنى ما يريد
 فإذا استفاد المال فهو
 لخير أمته رصيد
 والجاه عُذته لنفع الناس
 من بهض ومود
 فيعيش من معروفه
 في مثل سلطان الرشيد
 ملكًا تحيط به القلوب
 ولا تحيط به الجنود
 ويعيش من إيمانه
 في عالم نائي الحدود
 في غرض ما اتسع الوجود
 وطول ما امتد الخلود
 ويعيش من أخلاقه
 في عالم الخير المديد
 حلّو الشمائل في حياء
 الزهر، في طهر الوليد

في رقة الماء النسيم
 وبهجة الفجر الجديد
 يحيا بقلب من حرير
 لا بقلب من حديد
 يحنو على العاني كما
 يحنو النسيم على الورود
 ويذوب للشاكي كما
 قد ذاب في الشمس الجليد
 هو في الرخاء وفي الشدائد
 للجميع أتح ودود
 لا الفقر يذهله ولا
 الإثراء ينسيه العهود
 كالنجم يبدو في التحوس
 بُدُوهُ عند الممود
 الحب ملء فؤاده
 والحب كنز لا يبید
 حب كضوء الشمس يشر
 قُ للممؤد والممود

حب المعادة للبرية
 من قريب أو بعيد
 لا شامت بالمبتلين
 ولا لذى النعمى حدود
 لا حامل حقناً، فما
 أشقى الحياة مع الحقود
 يسدي الجميل لكل حي
 من شكور أو جحود
 وإذا صنعت به الجميل
 فلمس بالرجل الكنود^(١)



(١) الكنود: الذي ينسى الجميل والنعم.

قوة

هذا الرقيق تراه عند
 الرُّوع في قلب الأسود
 متبسمًا والدهر غضبا
 ن يزمجر بالوعيد
 فإذا رماه بالخطوب
 رماه بالعزم الجميد
 وإذا دعتة الواجبات...
 فحملته بما يؤرد
 وجدته صلب التكوين
 فلا يخر ولا يمد
 هو كالشعاع المستقيم
 فلا يضل ولا يحميد
 هو ناصع، لا يختفي
 خلف الستائر والسدود
 فيه ثبات أخي العقيلة
 لا اضطراب أولي الجحود

للناس أربابٌ ولكن
 ربه ربٌ وحيد
 لا ينحني إلا له
 عند الركوع أو السجود
 صلُّ الرجولة، لا مرا
 ئي، لا يمالئ، لا يكيد
 لا ينثني عند الوعو
 د، ولا يملؤ لدى الوعيد
 لا يلتوي كالأفعوا
 ن، ولا يطأطن كالعبيد
 وإذا أريد على الدنيّة
 قال: إني لا أريد
 هو مطمئن لا يبيت من
 المخاوف في سهود
 وهو العزيز وإن يكن
 بين السلاسل والقيود
 وهو الفني وإن يبت
 صفر اليدين من النقود

أبدين للفقر امرؤ
أخلاقه نعم الرصيد؟
أفشتكي عقم الزما
ن وقلبه خصب ولود؟
آماله تنمو على
الأحداث كالروض المجود
ويدها إيمانه الد
قاق كالدم في الوريد
فيقوم من ساح اللقاء
ء إلى لقاء من جديد
ويذوق في كأس العذاب..
عذوبة الصبر الحميد
ويشيم في وجه البلا
ء مخايل النصر الكيد
والنصر مثل الغيث يُعرفُ
بالصواعق والرعود
هذا لعمرى شأنُ ذي الإيمان
أو شأنُ السعيد

لا حزنَ لا ندمَ على
 أمس، فأمتس لا يعود
 لا خوفَ من غده فخوفُ
 غد ظنونٌ لا تفيد
 لا حرصَ لا طمعَ، فلما
 ءال حرصكم يُفري
 فلئن يعيش لهُو السعيد
 وإن يميت فهو الشهيد
 قل للذي نشد السعا
 دة: دونك النبع الفريد
 إن السعادة منك، لا تأتيك
 من خلف الحدود
 هي بنت قلبك، بنت عقد
 ملك ليس تُفري بالنفود
 فاسعد بذاتك، أو فدع
 أمر السعادة للسعيد



قصيدة نعيم الروح

للشاعر الكبير
الأستاذ سليم عبد القادر

يقول لي صاحبي في دهشة: عنراً
ضيمت دنياك في بحث عن الأخرى
وما عرفت من الدنيا حلاوتها
ولا تذوقت إلا البؤس والمراً
أهدرت عمرك في الأوهام تنسجها
كمدمن الخمر يني مجده سُكراً
حتى المآسي لقد أُمِيت تألفها
تقول: تحت المآسي حكمة كبرى
تعلّل النفس بالجنّات في غداها
وكيف إن لم تجد جنّاتك الخضراء
قل لي، أتعرف ميّتا عاد يخبرنا
بما رأى بعدما قد أنزل القبرا؟
إذا انتهى عُمرُ جاد الزمان به
يوماً، ندمت، ولم تسترجع العمر

فقلت: يا صاحبي مهلاً، فلست أنا
 من كان يرهب لغوا يشبه الفكر
 كنت تخجل مما قلت لو لمست
 عينك يوماً، وأوعى قلبك (الذكر)
 دنياك هذه التي تسيك طلعتها
 لو جئت تحسبها ما جاوزت صغراً
 ما كنت أعبدها، أو كنت أمقتها
 أعطيتها ما استحققت في النهى قلنا
 هي الطريق إلى الأخرى فأتقنها
 فليس ينجو الذي لم يحسن السير
 كالنور أدخلها كالريح أعبرها
 لا خائفاً في المدى يراً ولا بحراً
 يا صاحبي ليس من لغز أخبئه
 إن كان لغزاً فاني أكشف الشرا
 آمنت بالله إيماناً عرفت به
 مغزى الحياة، فأمسى سرها جهراً
 وصرت أحيا نعيم الروح مبتسماً
 في المر والحلو أبدي الصبر والشكراً

فلست أقنط من يؤس أمر به
ولست أبطر من يشر إذا مرا
تعباً لتأسرني الدنيا بهزمتها
فما تطيق، وأبقى مؤمناً حراً



علّمت الحب

الأستاذ كمال المصري

علّمت الحب كيف يحب..

وكيف يعانق أيامي

علّمت الحب كيف يكون..

عنوان غرامي وهيامي

فالحب لديّ ليس مجرد إحساس..

أو وصلة عشقي متام

بل هو ملء القلب...

وملء النفس...

بحكم أفعالي وكلامي

برسم كلّ سماتي..

بصنع كلّ شؤون حياتي...

وأراه.. خلفي وأمامي

بتمكن منّي في صحوي...

بل يسلب منّي أحلامي

يملاً مني صفحاتي..
 وبكون مداد الأقلامِ
 لأطوف الدنيا مزداناً..
 ولأعزف أحلى الأنغامِ
 وأفود العالم.. كلُّ الناسِ
 وأكون رسول الإلهامِ



هذا معنى الحبِّ لدي..
 دقة تحتان.. ثورة بركان..
 تيجان مقام متسامِ



وكلُّ ما أرويه من حبٍّ..
 إن هو إلا جزء منك..
 يا ملهمتي.. وغرامي



ومضات سريعة

خلاصات مكثفة لما ورد في الكتاب

• معظم البشر أعرضوا عن هدي الأنبياء - عليهم الصلاة والسلام - فأوقعوا أنفسهم في مضطرب واسع من التعاسة والبلاء، لا يعرفون كيف يخرجون منه، ولا كيف يتعاملون مع تحدياته وابتلاياته.

• لا حظٌ في الآخرة ولا في الجنة لمن لم يمر على الحياة الدنيا. وهذا يشكّل التّفاتة مهمة إلى ضرورة عدم الاستخفاف بالحياة التي نعيشها هنا على هذه الأرض ما دامت تشكل للمر الوحيد إلى الحياة الأبدية والخالدة.

• من موجبات الأخوة أن يساعد بعضنا بعضًا على إدراك ما يجلب لنا الهناء وراحة البال.

• كل واحد منا يحتاج كي يحيا حياة طيبة إلى وصفة خاصة، كما يحتاج المريض الذي يعاني من عدد من الأمراض الخطيرة إلى خطة علاجية دقيقة وشخصية.

• الإنسان الكائن المحدود مهما كان نافذ البصيرة، ومهما ملك من المفاهيم والأدوات يظل عاجزًا عن الإحاطة بما يريد في هذه الحياة على وجه الدقة؛ حيث إن كل واحد من مشتهياتنا قد يجلب لنا السرور والهناء مدةً من الزمن، ثم يفقد مفعوله وبهجته، وأحيانًا يتحول إلى شيء منغص نتمنى أننا لم نحصل عليه!

• إن اتباع سبيل الله تعالى والبحث عن مرضيه في المنشط والمكره، يضمن لنا الكثير من أسباب الهناء والفوز.

إنه يرسم لنا كل الخطوط العريضة.

- ظفرنا بالسعادة لا يحتاج إلى الكثير من العلم، ولكنه يحتاج إلى [الحكمة]؛ أي إلى نوعية القرار الذي يتخذه كل واحد منا ونوعية الاختيار للطريق الذي عليه أن يسلكه.
- أسوأ الناس حالاً هم أولئك الذين يبحثون عن التثوية أينما كانت، ومهما ترتب على حصولها من نتائج سيئة؛ إنهم أرقاء لدى نزوات لا تعرف الارتواء ولا تتوقف عند أي حدٍّ إلا حد العجزا

- إن السعيد يتربع على قمة من الانشراح والحبور والطمأنينة ورجاء ما عند الله تعالى، إنه يتلذذ بكل شيء في إطار المباح وفي إطار الاعتدال، إنه يتصرف في الحاضر مراعيًا متطلبات المستقبل عن طريق تنظيم تناوله للملذات؛ وإيقاف رغباته عند الحدود التي يتطلبها الاستمرار في السعادة والطمأنينة.

- الأقوال التي قيلت عن السعادة، كلها صحيحة إذا قلنا: إنها تفسر بعض أسباب أو مقومات السعادة، وهي جميعاً في الوقت نفسه خاطئة إذا قلنا: إنها تفسر السعادة على نحو كامل.

- الأولى بنا أن نتبع في سلوكنا قواعد محدّدة، نعتد أن في التزامها احتمالاً كبيراً لأن نكون سعداء، ونعامل مع تلك القواعد على أنها مثلى في تحقيق الحياة الطيبة، ونعامل معها

أيضًا كما لو كانت أهدافًا في حد ذاتها.

• من الصعب جدًا أن نفع الناس بأن هذا الذي يعلقون عليه كل آمالهم في تحقيق السعادة لا يعدو أن يكون واحدًا من الأوهام الكبيرة التي دوختنا ودوخت الأمم من قبلنا، إلا أن علينا أن نحاول في ذلك لعلّه يتشكل وعي مستقبلتي بهذه القضايا، فيرتاح بعض المجتهدين، ويتأني بعض اللاهثين والمندفعين.

• إن رجلًا بلا مال هو رجل فقير، ولكن الأفقر منه - إذا أردنا أن نفحص نحو الأعماق - رجل ليس لديه إلا المال.

• إن لكل شيء ثقله في هذه الحياة إيجابياته وسلبياته، له وجهه المشرق ووجهه الكالح، ونحن الذين نرى الوجهين معًا أو نرى الوجه الذي نختار، وسيكون من مصلحتنا دائمًا حين لا يكون أمامنا أي حل أن نرى الوجه المشرق؛ لأنه آنذاك يكون هو الحل.

• ليس الزاهد بالضرورة مخفّفًا أو عاجزًا أو كسولًا، ولا نرضى ذلك لأي مسلم، لكنه أيضًا ليس مهورًا ولا صاحب رؤية عمشاء، ولا مخدوعًا بالسراب؛ ومن هذا وذاك جاءت عظمة بطولته.

• إن النجاح يجر القوة والنفوذ والمال والجاه، وتكمن السعادة في استخدام هذه الأمور استخدامًا حسنًا.

• الخبرة علمتا أن الهامش الذي يفصل بين النجاح

من جهة وبين الرشوة والصوصبة والاحتيال هو هامش ضيق؛ ولذا فإنه يمكن للمرء في كثير من الأحيان أن يتجاوزه عن قصد وعن غير قصد. إن النجاح مثل النفوذ ومثل الصحة يمكن أن يساعد على الحصول على السعادة والطمأنينة والانشراح إذا استخدم استخدماً صحيحاً، ولا سيما في أيامنا هذه حيث انتشر التخلف من المعايير الأخلاقية لصالح تكديس الأشياء والاستحواذ على المناصب والمكاسب.

• النزاهة في المعاملات المالية والاستقامة على الشريعة والشفقة والتواضع، سمات مهمة يحتاجها الناجحون حتى يكون لتعلقهم بالنجاح بوصفه مدخلاً إلى الهناء والسرور معنى مقبول ومفهوم.

• بعض أشكال الشعور بالتعاسة، يعود إلى أسباب مزاجية فردية غامضة.

• إن معرفتنا بالأسباب التي تجر الشقاء قد تكون أهم من معرفتنا بالأشياء التي تجعل حياتنا طيبة وسعيدة.

• مهمتنا أن نتعاون لإنضاج وعي عام وعميق، لعلنا نتعلم كيف ندير أزماتنا، وكيف نوجه إدراكنا نحو ما فيه خيرنا وسعادتنا في الدنيا والآخرة.

• أكبر مصدر لتفويض الحياة السعيدة، هو ضياع الهدف الأسمى والنهائي الذي وُجدنا من أجله على هذه الأرض، أو غياب ذلك الهدف عن الوعي الحياة الدنيا بكل ما فيها من

مسرّات ومنقّصات هي مجال اختبار لنا: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ﴾ [الملك: ٢] والهدف النهائي لمساعي الناس في هذه الحياة هو الفوز برضوان الله.

• إن كثيراً من الشقاء الذي يعيش فيه بعض الناس مرده إلى أنهم يفقدون المغزى من الخير الذي يلقاهم والشر الذي يلاقونه، فلا يحسنون الفهم ولا التصرف لا مع هذا ولا حيال ذلك؛ فيضطرون ويلهون حيث ينبغي الحمد والشكر، ويجزعون ويأسون حيث ينبغي الصبر والتسليم لله تعالى وعاقبة ذلك مباشرة فقد الهناء الموصول بالفكر والرؤية والوضعية العامة.

• بالنّية ووضوح الهدف يصبح للحياة معنى وبشعر المسلم بالامتلاء العاطفي والوجداني، حيث تصبح تصرفاته منطقية ومفهومة وقابلة للشرح والتوضيح.

• الخطوة الأولى على طريق تحجيم المنقّصات والمزعجات تتمثل في أن نعيد ترتيب حياتنا واهتماماتنا على نحو يجعل لحياتنا قيمة ومعنى، وليس لذلك سوى طريق واحد هو الإصرار على ضبط سلوكياتنا في الاتجاه الذي أراده منا الخالق - جلّ وعلا - وهو اتجاه واضح وبيّن، لا يزيغ عنه إلا هالك.

• السّأم والملل والضجر، من الأعداء المهتمّين للحياة السعيدة.

• الشعور بالإثارة أو الدهشة وتوقع الأشياء غير المألوفة
بشكل جزئياً جوهرتها من طبيعتنا نحن بني آدم، ومن ثم فإن
نمط الحياة الذي يحرمنا من هذه الأشياء يجعلنا نشعر بأن
الحياة نفسها فقدت مذاقها الأصلي ومتعتها المرجوة.

• الرتابة وتكرار الأعمال اليومية ليست هي المسببات
الوحيدة للملل.

• الكسل الذهني وعطالة عقولنا عن الاهتمام بأشياء
نافعة ومهمة توقعنا في الملل؛ والذي هو العدو الأول للحياة
السعيدة.

• شيء جميل أن نرى الأشياء من أكثر من زاوية وأن
نقلب الأمور على أكثر من وجه لنرى التوازن المدهش الذي
بثه الخالق - جل وعلا - في هذا الكون، ولنلمس شيئاً من
حكمة الحياة.

• بلوغ المعالي وذرى المجد، يتطلب دائماً الصبر والقيام
بأعمال ليس فيها أي شيء من الإثارة.

• إن الفراغ كثيراً ما يولد الضجر؛ لأنه أخو العدم، ولأنه
سكون وخروج من سياق فاعلية الحياة؛ والنفس تَوَاقِدُ إلى
المثير والجديد والمفاجئ.

• من حقنا أن ننظر إلى السأم المستمر على أنه داء
حقيقي، يحتاج إلى علاج؛ وإن من أهم علاجاته العمل
وإشغال النفس بشيء نافع.

• إن كثيرًا من الناس يعانون من الملل؛ لأنه ليس لديهم أي مشروع أو أي قضية أو عمل يقومون بالعمل فيه أثناء أوقات فراغهم.

• الجهل بطبيعة الحياة أحد المنقصات الأساسية للعيش.

• كثير من السأم يأتي من وراء الأثرة والتمحور حول الذات؛ وإن القيام بالأعمال الخيرية والتطوعية - فوق أنه سبب للحصول على الأجر والثوبة وفرصة لرَدِّ دين قديم لأمتنا علينا - فإنه - أيضًا - يُوجد لدينا فضيلة الاهتمام والمشاركة والمتابعة.

• في المجمع تفاوت واختلاف في العقول والأمزجة والمصالح، وكل واحد من الناس ينظر من زاوية معينة تهتمه، أو هو لا يستطيع أصلًا أن ينظر من غيرها.

• إذا علمنا أن الدنيا دار ابتلاء؛ فينبغي أن نتوقع الابتلاء في كل نواحيها وكل مراحلها، ابتلاء بما نعرف وبما نجهل، بما نكر وبما نفر، بما يسوء وبما يسر.

• النابهون فينا يقضون الشطر الأول من أعمارهم قبل أن يعرفوا طبيعة الحياة.

أما الآخرون فيخرجون من الحياة الدنيا إلى عالم الآخرة قبل أن يتعرفوا عليها؛ وهذا من أسباب الشقاء، ومن جملة النقص المستولي على عموم البشر.

• كثيرون مثاليًا يستوعبون شيئًا من هذا؛ لأنهم حاملون مثاليون رسموا صورة للكون ظنوها هي الصورة الوحيدة الصادقة.

• من أهم ما يكثر صفو الحياة [الحسد].

• الحسد ينطوي على سوء ظن بالله تعالى؛ فكأن الحاسد يعتقد أن ما عند الله تعالى ليس كافياً للجميع، فيتمنى أن يصير إليه ما عند غيره، وينطوي على اعتراض على قسمة الله للخيرات والأرزاق حين يتمنى الحاسد انتقال النعمة من المحسود إلى شخص ثالث.

• الرجل العاقل لا يقل فرحه بما لديه؛ لأن شخصاً آخر أوتي شيئاً يزيد، أو يفوق على ما عنده؛ ولهذا فإن الحسد في الواقع هو شكل من الرذيلة الخلقية والعقلية؛ لأن الحاسد لا ينظر إلى الأشياء على ما هي عليه في ذاتها، وإنما ينظر إليها من خلال علاقتها بغيرها.

• مما يفيد في التخلص أو التخفيف من هذا الداء (الحسد) الإعراض عن التفكير في أمور الآخرين إلا على سبيل الإصلاح؛ بالإضافة إلى تجنب المقارنات والموازنات بين ما يملكه الشخص، وبين ما يملكه غيره؛ إذ طالما جاءت المقارنات بالأمور السيئة والنتائج الحاطقة.

• إن العبودية لله تعالى تتطلب من المؤمن الانكسار والتذلل بين يدي خالقه إلى جانب اتهام النفس، وحسن الظن بالناس والإحسان إليهم والتواضع والاعتراف بالخطأ، وما شابه هذه المعاني؛ وهذه كلها تكون معدومة أو ضعيفة لدى المعجبين بأنفسهم، والمغرورين بما يملكون، والمتكبرين على الآخرين.

• العجب يُسهم في إفساد الحياة الاجتماعية، ويُضعف حركة التبادل في المشاعر والأفكار، مما يجعل مفسدة الاختلاط بالناس أكبر من المصلحة المرجوة؛ ولذا فالصيرورة إلى نوع من مجانبة الناس واعتزالهم تكون أنفع للمسلم آنذاك.

• من حق المرء أن يعرف قدر نفسه وقيمة ما يملك من إمكانات ومواهب، وهذا يعد ميزة لكن لا بد معه من الشكر والحمد لله تعالى، والانفتاح على ما لدى الآخرين، فالكمال في كل شيء نسبي، وهو قابل للضمور إذا أحبطناه بالعجب، وقابل للنمو إذا اعتقدنا أن لدى الآخرين شيئاً يمكن أن نتعلمه ونستفيد.

• أيها المغرور إنك تؤذي نفسك بموقف ذهني خاطئ والكون يستمر في حركته وفي اتجاهه على ما هو عليه دون أن يعأ بك أو يغيرك.

• التكبر ينشر في المجتمع معادلة الازدراء المتبادل، يزدري الناس؛ لأنه يراهم أقل منه، والناس يزدرونه لكبره وسوء خلقه.

• لا يستطيع المرء أبداً أن ينعم بالسعادة والطمأنينة وهو ينشر بين الناس الحقد والكراهية.

• لا يستطيع أحد أن يؤذي الآخرين باحتقارهم دون أن ينال حظه من أذاهم.

• المفرور والمعجب بنفسه والمتكبر يضعون مادة عازلة بينهم وبين المسرات التي ينالها المحسنون والأخلاقيون والطيبون من جزاء جبههم للناس وحب الناس لهم.

• هناك أشخاص يشعرون أن حياتهم معرضة للخطر بسبب الحسد والحقد الذي يُكنه بعض الناس لهم؛ ولذا فهم في توجس دائم. وهؤلاء في الحقيقة يحتاجون إلى علاج نفسي.

• على المرء فيما يواجهه من نقود وحملات تبدو عدائية أن ينهم نفسه، ويراجع مواقفه.

• على المرء ألا يبالغ في تقدير صفاته الخاصة لا من حيث عظمة الفضيلة فيه، ولا من حيث قلة الشر لديه. فإذا فعل ذلك يكون قد ترك في حياته وعلاقاته هامشاً للخطأ ولإمكانية المؤاخذة من قبل الآخرين.

• الفراغ والبطالة من مصادر النكد؛ ومن مفسدات الحياة الطيبة.

• إن هناك دائماً فرصاً لكن الذين يستفيدون منها هم الأشخاص الأفضل والأكفأ والأنشط.

• إن أي عمل شريف وبأي أجر كان يمكن أن يؤمن للواحد منا درجة من السعادة أفضل بكثير من الوضعية النفسية التي يكون فيها في حالة البطالة والفراغ.

• أن يكون هناك مسافة بين ما نريد وبين ما هو موجود هذا شيء جيد؛ لكن لنضغط على أنفسنا كي تبقى المسافة في

حدود الممكن والمقدور عليه، فتقدم بطيء ومستمر خير من قفزة في الهواء، لا نعلم ما الذي ستبیه لنا.

• نحن - في الحقيقة - في حاجة إلى أن ندرب أنفسنا على مواجهة القلق والإرهاق والخوف حتى نتخلص من الأوهام التي تقتل طاقاتنا الحيوية، وتبّد صفاءنا وراحتنا.

• إن علينا أن نؤمن أن القلق لا يجرد الغد من مآسيه، لكنه يجرد اليوم من أفراحه.

• الحقيقة أن معظم الناس لديهم مشكلة ضعف توجيه أفكارهم والسيطرة عليها ومناقشتها وتقييمها. والقيام بذلك ليس بالأمر الصعب كما قد تتوهم.

• لا تفكر في مشكلاتك ولا في الأمور التي تزعجك إلا إذا علمت أن هناك جدوى للتفكير.

• لا فائدة من التفكير إذا لم يكن عند المرء بعض المعلومات حول الأمور التي تزعجه، وألا لم يستفد من التفكير شيئاً.

• في الليل لا تفكر أبداً سواء أكانت هناك جدوى من التفكير أم لم تكن؛ وذلك حتى لا يحرم الإنسان نفسه من النوم والراحة التي يحتاجها للعمل والأداء الجيد في يوم جديد.

• متخذاً الأهمية الزائدة لأي موضوع يسبب لنا الإزعاج والخوف.

• لتتعلم وضع الأمور في نصابها من غير إفراط

ولا تفريط؛ فذاك أدعى لاطمئنان نفوسنا وراحة قلوبنا.

• من منغصات الحياة الطيبة اتجاه المرء إلى اتخاذ الملذات أساساً ورأس مال جوهرياً للحصول على السعادة.

• حين تكون اللذة قد تمت عن طريق غير مشروع؛ فإن المرء يشعر بعنّة روحية وبوخز الضمير وبشيء من احتقار الذات.

• شيء مطلوب في الأصل ألا نقف مواقف التهم وألا نتصرف تصرفات تجعلنا موضع نقد من قبل الآخرين. هذا المبدأ مسلّم به؛ لكن المشكلة تكمن في الشطط في الانصياع لرغبات الناس، والشطط في حب الاستحواذ على ثائهم وتقديرهم.

• إن كثيراً من مباحج الروح ومسرات الخاطر يأتي من وراء تفكير الإنسان في مسائل غير شخصية؛ أي من وراء تفكيره في مسائل لا يعود عليه منها نفع خاص ومباشر.

• الطمع حين يتحكم بإنسان يحوّل نبله ومروءته وذكاءه إلى شيء يشبه البلاءة تارة، والدناءة تارة أخرى.

• اليأس والتشاؤم ورؤية الجانب المظلم من الأشياء والشعور بانسداد الآفاق وانقطاع الحيلة مصادر لإفساد الحياة الطيبة، ومصادر لانحطاط الشخصية، وفقدان إمكانية التطلع إلى ما هو أحسن وأقوم.

• التشائم يعيش في نكد دائم؛ لأنه بين أمرين سيئين: مكروه يصيه ومكروه يتوقعه؛ حتى في الوقت الذي ينال فيه الخير

والفلاح يتذكر ما يمكن أن يأتي بعد ذلك الخير من سوء وشر.
 • إن من أشد ما يعانيه الإنسان، ويكابده أن يموت بداخله شيء وهو ما زال حيًا. وذلك الشيء هو الأمل والرجاء بتحسين الأحوال؛ ولذا قالوا: إن أفقر الناس من ليس له أمل يحفره على العمل.

• إن الأحزان تحفزنا على العمل والصعود إلى العلاء، وبمقدار ما تكون أحزاننا عميقة يكون لها الأثر في تفسير أوضاعنا وتحسين أحوالنا بشرط أن نتقبلها بفهم ووعي، وأن نعرف كيف نستخدمها في التقدم والارتقاء.

• كثيرًا ما يكون مصدر شقاء الإنسان عقله وليس قلبه؛ فالعقل الذي يتبع طريقة متصلة في التفكير يسبب لصاحبه الكثير من العناء؛ لأنه يُري صاحبه العالم على غير ما هو عليه.
 • الإيمان هو المحور الذي يدور حوله عدد من الأمور المؤثرة في سعادة المؤمن - ولم لا - والإيمان هو الذي يصوغ وجودنا المعنوي؛ وهو دليلنا إلى عالم الغيب، وهو الذي على أساسه نفسر حوادث الحياة، ونحدد علاقتنا بها.
 • لذة المناجاة والشعور بمعية الله تعالى هما جوهر التيار الروحي الذي يجب أن نشته اليوم لمواجهة التيار المادي الهائل الذي جعل الناس ينتشرون في كل اتجاه بحثًا عن المتع والم لذات؛ لكنهم في كل مرة يشعرون بخيبة الأمل، كما هو شأن شارب البحر؛ كلما ازداد شربًا ازداد ظمًا وعطشًا.

• التوكل والرضا بما قسمه الله تعالى يشكّلان أفضل راقٍ وأفضل عازل للمسلم عن الإرهاق العصبي الذي يصيب الناس بسبب معاكسة الظروف لهم وسبب عدم تحقيق رغباتهم وطموحاتهم.

• إن اهتمامنا بأي فضيلة من الفضائل على نحو مسرف، يخلُ بتوازننا العام؛ لأنه يفوت علينا فرصة الاهتمام بفضائل أخرى. وهكذا تنقلب الإيجابيات إلى سلبيات، والنجاحات إلى هزائم.

• واجبنا دائماً أن نقاوم القرارات والعادات والسلوكيات والمواقف المتطرفة.

• القناعة والرضا بما قسم الله للعبد، باب كبير من أبواب السعادة؛ لأن إصرار المرء على أن يحوز كل شيء هو ضرب من الجنون.

• الساخطون والمتباكون على ما فاتهم من متاع الدنيا حرموا لذة القناعة؛ فهم لا يشعرون بما يتمتعون به من نعم غامرة.

• إن من أكثر ما يؤدي أحاسيس الرضا والطمأنينة أن نضعها موضع شك وتساؤل، وذلك حين نسال أنفسنا: هل نحن سعداء أو لا؟

• السعادة نخب الغفلة، وتكره الأضواء كما تؤذيها المقارنات والتطلعات غير المحدودة. فلتنبه إلى هذه المعاني إذا

أردنا ألا نخطّ رحالنا على أبواب الشقاء.

• العمل هو الذي يأتي بالأمل، وهو الذي يجعلنا نستسهل الصعوبات؛ لأننا من خلاله نباشر الممكن؛ ومباشرة الممكن وحدها هي التي تقلص مساحات المستحيل ومساحات الأمور الصعبة.

• نحن في حاجة إلى أن يدرك الناس أن الحياة الطويلة ليست بالضرورة هي الحياة الجيدة. والحياة القصيرة ليست بالضرورة هي الحياة التي تستحق العويل والرناء.

• الحياة الطويلة هي الحياة الممتلئة بالأفكار والمشاعر المشحونة بالأعمال الجليلة، والإنجازات العظيمة. هذا هو المقياس الذي يجب أن تتعلق به، ونحسب الأعمار على أساسه.

• البشاشة والمرح والإيجابية والاستبشار كلها أمور تساعد على انشراح الصدر، وإيجاد الأحاسيس والمشاعر الندية والسارة.

• إن أحوال الروح تابعة لأوضاع البدن، فبمجرد أن تنفجر أساور الإنسان، ويضحك أو يتسمم، ينشأ تيار من السرور والاستبشار؛ ليجتاح النفس، ويغيّر في وضعيتها. لنحاول ألا نصدم أحدًا، ولا نسرق السرور من قلب أحد. وألا نحطم الأمل في قلب بشر.

• إن الأفكار الجميلة هي التي تصنع الشخصية، وإن كل

فكرة جميلة أو إيجابية ندخلها إلى أذهاننا تقوم بطرد فكرة سيئة أو هدامة من عقولنا؛ وبذلك نذوق بعض طعم السعادة.

- إن مزيدًا من الفهم لأحوال الناس من حولنا سيخفف من مشاعر الاستياء نحوهم، وسيعود علينا بالتالي بالارتياح والهدوء.

- السعادة ليست شيئًا يهدى إلينا، وإنما هي شيء ننجزه.
- السعادة في تلك السلسلة المتناوبة من السراء والضراء والشدّة والرخاء والغنى والحاجة والنشاط والكسل.

- المرء لا يشقى ولا يحس بالتعاسة والقلق إذا وجد قلبًا يخفق مع قلبه فكيف إذا وجد عشرات القلوب.

- من المهم أن أعتقد أن مساعدة أي واحد من المسلمين تعني أنني أساعد جزءًا صغيرًا من كياني المعنوي الكبير.

- حين أسبب الأذى إلى أي واحد من المسلمين؛ فإنني أؤذي نفسي من حيث لا أشعر.

- لنمنح الحب والمعطف والاهتمام ولكن دون أن نتظر من الآخرين التجاوب الفوري والحار.

- الحب الحي المورق هو الحب غير المشروط.

- من المهم ألا نشعر ونحن نقدم التعاطف أو المعونة للآخرين أننا نقوم بالواجب تجاههم.

- علينا أن ننمي في أنفسنا حب العمل التقني الحفي

الصامت حتى نكسر من شوكة الأنانية المتجذرة في نفوسنا.

• الصديق (رقم واحد) إنسان نشعر بعدم الحرج إذا أفضينا إليه بالحديث عن أنفسنا ومشاكلنا الخاصة كما نشعر أنه لا يمكن أن يثمت بنا.

• الصديق هو ما يحتاج إليه القلب في كل وقت وليس في أوقات الشدة فحسب.

• علينا أن نعرف بالجميل لمن يحسن إلينا؛ حيث إن الاعتراف بالجميل يجعل صاحبه يحافظ على الصداقة القديمة ويكسب صداقات جديدة.

• مما يعكر صفو الصداقة وصفو الأخوة الأحكام التي نصدرها على بعضنا.

• لكي نستطيع أن نلتمز بالأدب الإسلامي الرفيع عند إصدار أي حكم على أي صديق، لتتعلق من مبدأ أن معرفتنا ببعضنا ليست كاملة؛ الواحد منا لا يعرف نفسه تمام المعرفة؛ فكيف تكون معرفته بغيره تامة؟

• علاقتنا الحميمة كثيراً ما تكون حساسة وكثيراً ما يكون جرحها وتكديرها أمراً سهلاً؛ ولهذا فإن علينا أن نرعاها بشفاافية وإحساس مرهف.

• للسعادة رافدان أزليان أبديان؛ هما البساطة والطيبة.



من وحي التجارب الشخصية

من وحي التجارب الشخصية هي السعادة ^(١)

• من أراد السعادة أثنه؛ فهي من صنع أفكارك ومن عمل يدك... إنها ليست بالكثير أو بالقليل الذي أملكه، إنها في قناعاتي ورضائي بما بين يدي، إنها تنبع من داخلي ومن فكري.
 هنادي زبدان
 أم لثلاثة أطفال.. سورية



• السعادة هي في إدراك الرضا الذي يكون في الفهم عن الله سبحانه وحكمته في تيسير وتسيير شؤون الكون والإنسان.
 سليم عبد القادر

شاعر وباحث تربوي.. سورية



• أشعر بالسعادة حقًا عندما أصادق نفسي فأفرح لها إذا أحسنت وأتعلم من أخطائها. وأنظر إلى الماضي وكأنه مصرف للمعلومات وليس سجناً يحاصرني أو يرهقني، وأنطلق إلى الغد مهتمًا لا مفتيًا فأعمل بجد.

وتزداد مشاعر السعادة لدي عندما أقيم نسيجًا من العلاقات

(١) هذه الآراء أخذت بشكل عفوي، من شرائح متعدّدة ومن أذواق مفرّقة وبيّنة وفكرية متباينة؛ وهي تمكس رؤى تغيد ولا تكفي، بل لا بد من أن يُعمل القارئ عقله.

الاجتماعية السوية على أساس الحب والخير والنفع المتبادل والصدق، وجوهر كل هذا عندي هو يقين بالله سبحانه، وعقل ناضج وإرادة نافذة وعافية دائمة وحرية لا يحددها قيد.

علاء الدين آل رشي
كاتب وإعلامي.. سورية



• لجمال حياتنا سبيان: أولهما جمال العلاقة مع الذات، وثانيهما جمال العلاقة مع الآخر، فإذا كانت السعادة في الرضا الذي ينبع من الذات فإن كلمة (سعادة) مؤلفة من خمسة أحرف وحروفها متضمنة في كلمة من ستة أحرف ألا وهي كلمة (مساعدة)، فبقدر ما تساعد الآخرين بقدر ما يكون نصيبنا من السعادة.

د. ليلي الأحمد
مدير النشر في مركز الذاكرة... سورية



• السعادة كلمة بسيطة بلفظها، عظيمة بمعانيها ودلالاتها؛ فهي جنة الأحلام التي ينشد لها أبناء العالم جميعًا عالمهم وجاهلهم، غنيهم وفقيرهم، حاكمهم ومعكومهم، ولكن متى وكيف ستجفع في الدخول إلى هذه الجنة؟

محمد الحوراني
إعلامي وكاتب.. سورية



• السعادة شعور جميل، ولكن متى نتملكها، إنها بعيدة عن أيدينا، ولا مساحة لها عندي بالمعنى الحقيقي إلا بمرضاة الله.

مودة عابدين بك

طالبة ثانوية... سورية



• أن أكون سعيدًا يعني أن أكون في وفاق مع ذاتي، أعيش صلحًا داخليًا مع نفسي، وخارجيًا مع الآخرين، وعندما أعيش الحياة على طبيعتها من دون تعقيد أو تشويه للفطرة الإنسانية ممثلًا بمن قال: (السعادة هي ألا تفكر في السعادة).

فلواد زينو

إجازة في الشريعة... سورية



• أحس بالسعادة خالماً أشعر أنني راض عن نفسي واتصال مع ذاتي، إنها ليست في كسب (المال) ولا في منصب رفيع، أو في سيارة فاخرة، أو في أي حالة معينة، إنها أشمل من كل ذلك إنها رقة ضميري ونظافة في سلوكي؛ وأحس بالسعادة تتدفق في داخلي حينما أكون مصدر إسماع وود وسرور للآخرين، إنها حقيقة كبيرة أجدها في حياتي.

أشرف بكر

مدير قسم الكتاب العربي بشركة تهامة، مصر



• أشعر بالسعادة - فقط - عندما أحس أن رضا الله والوالدين قد استطعت تحقيقهما؛ فهذه ذروة السعادة لدي.

موفق عبد القادر البكار

مدير تسويق بنار السلام... مصر



• عندما أستطيع أن أرضي ربي وأوفي ما للآخرين من التزامات وحقوق عليّ أشعر بالسعادة حقًا.

محيي الدين الشامي

مدير عام مؤسسة الريان لبنان



• السعادة شعور في نفس المرء ليس هو وليد مظاهر خارجية أو متع آتية؛ وهو ثمرة للطمأنينة وحسن التعامل مع هذا الكون، ورب الكون عندما تكون الصلة قائمة على الحب والأنس بالله، إنه مهما اجتهدت في تحصيل عوامل السعادة فلن تتحقق إلا في إدراك المستقبل وبقين المرء بربه والأنس به.

د. محمد توليق رمضان البوطي

أستاذ مساعد في كلية الشريعة بسورية



• أشعر بالسعادة عندما أحقق أحلامي.

آدم طه

موظف بشركة



• السعادة أولاً هي فيض داخلي، وهي تناسق تام بين جميع الغرائز المركزة في نفسي.

د. خالص جليبي
كاتب ومفكر



• أشعر بالسعادة عندما أكون عامل سرور ومحبة لمن حولي، وأستطيع أن أكون صادقاً ونظيفاً في تعاملاتي، وأن يجد الآخرون نظافة في داخلي كما هي في خارجي، وأن أحقق جديداً نافعا في حياتي أحقق من خلاله مرضاة ربي وسعادة ذاتي.

محمد صالح بن حلي
نائب مدير مكتب الدعوة التعاوني بجدة



• تتحقق سعادتي عندما أرضي ربي.

إيمان زينو
سيدة



• أشعر بالسعادة عندما أحس بالاطمئنان؛ وهو نتيجة تفهمي لمن حولي وتفهمهم لي.

إيمان مارد بني
سيدة



• أرى السعادة حينما يمكّنتني ربي من أن أساعد أحداً
أو أن أرسوم بسمه على وجوه الناس حينها أرى الجنة.

كمال المصري

مستشار شبكة إسلام أون لاين



• أشعر بالسعادة عندما ألقى شخصاً يحبني وأحبه ويقف
إلى جانبي بصدق.

ليبيحة سكاره

تقنية هندسة



• حين نتكلم عن السعادة فإنه ينبغي علينا أن نخص
النظر في معنى الكلمة فننفذ إلى المراد الحقيقي، والمعنى الذي
يمليه الواقع وتنطق به الحقائق؛ فالسعادة حين نقصدها
بحديثنا تختلف في حقيقة الحال عن معاني السرور والغبطة
وانبساط النفس وتهلل الأسارير؛ إذ إن كلاً من هذه
الكلمات لا تعدو أوصافاً وقتية أو لحظية، تنصرف إلى نفس
الإنسان وتنطلي على قلبه وفق مقتضى الحال وجريان
الأحداث، وإنه لم يكتب للسرور والغبطة في دنيانا أن تبقى
مترقرة في عيني المرء ومغلقة قلبه بقاء الحال المقيم الدائم،
فقد لجبل الإنسان على طبيعة تصرفه عما يسعده بعد حين
إلى ما سواه وتتململ نفسه مما قد بعث فيها السرور منذ
برهة أو هنيهة.. وهي سُنّة كونية لجبل عليها الكون بأسره..

التغير والتبدل.. وهو الثابت الوحيد على الدوام.. أن لا شيء يبقى على حال لا يتغير.. وفي هذا قال أبو العاتية:

النفس بالشيء المنع مولعة

والحادثات أصولها متفرعة

والنفس للشيء البعيد مرعدة

ولكل ما قربت إليه مضبعة

أما السعادة، الشاغل الأكبر لكل بني البشر على اختلاف أهوائهم وتفرق مسالكهم ومراميهم؛ فهي لفظ أعم وأشمل من السرور اللحظي الذي يملأ صدر الإنسان وعينه، فالسعادة إذا ما قورنت بالسرور والغبطة مقارنة لفظية مباشرة، فإنه يمكننا - تجاوزاً - أن نشبه السرور والغبطة والتهلل بالصفة في اللغة العربية، وأن نشبه السعادة بالحال فيها. أجل فالسعادة هي ذلك الحال الذي يمتد بالمرء على فترات من الزمن تطول أو تقصر ولا يمتنع أن تنطوي تلك الفترات على لحظات حزن ومواقف أسي، لكن القدر العام من الرضا الذي حظيت به نفسه وروحه، على امتداد هذه الفترة، يعكس له قدر السعادة التي غلفتها.

ليس أحدنا بأقدر على وصف السعادة للآخر من نفسه التي بين جنبيه، أنت من تحس بالسعادة، وأنت الذي تدرك متى تكون سعيداً، وكيف تشعر حينئذٍ، غير أنه كثيراً ما يقع أننا نخلط بين الصورة المتجردة للسعادة، والصورة المتجسدة لها،

بكلمات أخرى، فإن كثيرين بيننا لا يكادون يفرقون بين السعادة بمعناها العام، وبين أسباب السعادة التي يرون السعادة حين يرونها أو يستشعرون الرضا والسكينة حين يشعرون بها، فتنتطلق من بعض الأفواه مقولات كثيرة ما نسمعها أو نسمع أمثالها؛ مثل: السعادة في المال، أو المال وحده يحقق السعادة، أو السعادة الحقيقية في الصحة....، فالمال والعافية وحسن المعشر... إلى آخر ذلك من أسباب السعادة إنما هي أمور يختلف الناس في طلبها والسعي إليها والميل لأحدها دون الآخر، والسعادة ليست في أحدها دون الآخر، وليست فيها مجتمعة؛ إنما السعادة هي الرضا والسكينة التي تغمر حياة المرء حين يبلغ غاية أو يحسك بسبب من أسباب السعادة التي يشندها..

إننا حين نحصي النظر مرة أخرى في مرامي بني البشر ومساعدتهم على اختلافها وتعارضها وتشتتها في الحياة نصير جلياً أن الناس جميعاً أفراداً وشعوباً ينشدون السعادة بصورة من الصور أو على وجه من الوجوه، كلٌ حسب اعتقاده وثقافته وإدراكه لحقيقة الحياة وعمق الرسالة التي خلق من أجلها..

• فالسعادة إذن تختلف أسبابها اختلافاً عظيماً بين الشعوب والثقافات المختلفة، غير أن طبيعتها لا تختلف قط؛ لأن طبيعة النفس الإنسانية ونوازعها، وكنه الروح التي نفخها الله في بني آدم لا تختلف، غير أن السعادة على وجه العموم تتباين في أقدارها وحقيقة إدراكها، فكثير من البشر يطلبون

السعادة في أسباب لا تأتيهم بها، فبدو لنا صورًا عجيبة من تفشي الانتحار، وتعذيب النفس، وممارسة عادات شاذة في مجتمعات سبقت لها جل أسباب السعادة الظاهرة للبشر؛ ذلك أن الرضا والسكينة اللذين تشعر بهما النفس حين تبلغ غايتها لا بد أن يتوافقا مع ذات القدر من الرضا والسكينة اللذين تنتشي بهما الروح وتسمو حين تحصل على الطمأنينة واليقين.

أحمد القطب/ القاهرة
كاتب ومصمم جرافيكس



• السعادة هي أن تؤمن أن هناك من يهتم بك ويخاف عليك، من مسح دموعك ويضفي الابتسامة على وجهك، من بضئ لك الطريق حين تحيط بك الظلمات، وعندما تجده فقد وجدت السعادة الحقيقية فلا تدعه يتركك.

رانيا الشاعر
صحفية - القاهرة



• أشعر بالسعادة عندما أضع رأسي للنوم وأنا خالي الذهن من أي مطلب للناس علي.

حسن سالم
المدير الإداري والمالي ببنار الفكر



• السعادة أن آكل لقمة هنية، وأعيش بسلام مع عائلتي
وأن أكون مع ربي وأن أسمع الأخبار الطيبة.

طلعت عباس
رب أسرة



• أشعر بالسعادة عندما أعيش بكرامتي وتتفق حياتي مع
إنسانيتي، هذه سعادتي الحقيقية.

تيسر هنداري
موظف



• أعيش حالة من السعادة؛ حينما أساهم في إغاثة
ملهوف، وإنصاف مظلوم، وزرع البسمة على وجه بائس،
وحينما أرى الحق يعلو ولو على لسان خصومي.

محمد خير الطرشان
معيد الفتح الإسلامي بدمشق



• إتقان العمل ثمرته النجاح، والنجاح قمة السعادة.
مارها الحايك



• السعادة في أحد تجلياتها أن تنام وليس في صدرك غلّ
على أحد، كذلك الصحابي الذي قال عنه عليه السلام: «يطلع

عليكم رجل من أهل الجنة .

محمد سداد العقاد

مهندس وإعلامي



• السعادة: أن ينعم الإنسان بما وهبه الله من نعم كثيرة وخاصة نعمة الإيمان وأن ينظر إلى الناس من حوله ويرى البهجة في وجوههم.

الدكتور المهندس نهاد الغزي

مدير أوقاف دمشق



• عندما أحقق أهدافي أشعر بالسعادة.

هاني آدم ويس

مديرة منزل



• سعادتي تكتمل عندما أشعر أنني مدعوم ومسنود وموفق من ربي.

أحمد الشعار

مدرب فنون دفاعية



• أشعر بالسعادة عندما أحس بالرضا وأتكيف مع الحياة.

ماجدة علي

سيلة مصرية

• عندما أحقق هدفي المنشود أشعر بالسعادة.

أيمن عوض

إجازة بالشرعة الإسلامية



• أشعر بالسعادة الداخلية عندما أحس أن مشاعر الهناء والحبور تحف من حولي.

إيمان العلي

طالبة ثانوية



• لأننا نعيش هزائم متوالية وعلى صعد مختلفة، انكفأت أسباب سعادتنا؛ فانتقلت من عناوينها العامة إلى عناوين خاصة وأفراح صغيرة نولمها لأنفسنا، نحاول أن نخترع أسباب الفرح، وإذا لا نفلح نستمر في استهلاك المزيد من القهر لعل القهر والهزيمة يصبحان أقل مرارة إذ نعتادهما.

لأننا نكاد نفقد الأمل في مستقبل أفضل لأمتنا، نرغب بعض الأمل في عيون أطفالنا، علّهم يكونون أكثر جدوى منا.

• وأسباب السعادة لم تعد متوافرة، ولكنني أتوهمها وأحاول أن أعيش وهمي، عندما ألتزم على أسرتي الصغيرة، أو تلتزم عليّ أسرتي الكبيرة، ربما في رائحة الصنوبر وهي ترتبط بصوت صديق عتيق يياغتني بحضوره، وربما في

هنيئات نقضها في ظل وارف وأحد من تحب يادرك بقهوة الصباح، ربما في كتاب يخرج من رحم المطبعة بعد طول انتظار، ولكنها أسباب معدودة لا ترقى إلى ما كنا نحلم به من أوطان سعيدة ملأى بقلوب تعيش الحرية، ووجوه تحيا نضارة مستقبل واعد.

عبد الواحد علواني
كاتب وباحث تربوي



• كنت دائما منشغلاً بقضية السعادة ما السعادة؟
ووجدت في مطالعاتي الكثير من المحطات والعبارات والوقفات التي تدل على معانيها لا زلت أذكر كلمة للكاتب المصري يحيى حقي عن السعادة: (إنها لحظة صفاء مع صديق صدوق)؛ وكذلك شغل أحد الحكماء من إفريقيا السوداء عنها فأجاب: (السعادة هي أن تكون سعيداً مع المشاكل التي لا تستطيع حلها).

وهي في رأي لفيلسوف فرنسي: (الوفاق مع الذات).
ثم إنني منذ طفولتي قرأت (أبو القاسم الشابي) الذي توفي في الثالثة والعشرين - يعني أنه لم يتجاوز عتبة الشباب - فوجدت أنه يربط السعادة بالإرادة وتحديدًا بإرادة الحياة وتحت هذا العنوان كتب قصيدته الرائعة التي خلدت ويحفظها الشباب العربي.

إذا الشعب يوماً أراد الحياة
فلا بد أن يستجيب القدر
ثم قرأت للمتبي فلحظت عنده أن السعادة مقرونة
بالكبرياء:

على قدر أهل العزم تأتي العزائم
وتأتي على قدر الكرام المكارم
وتعظم في عين الصغير صغارها

وتصغر في عين العظيم العظائم
ثم إن حياتي بالإضافة إلى هذه التأملات خبات لي قدراً
صعباً فيه ما فيه من المنافي والغربة والبعد عن ربا الوطن
والصعوبات القاسية، فأعطتني الرغبة في أن أكون سعيداً
باكسابي طاقة الإيمان، وأتذكر أنني عندما كنت مرات
عديدة في متاعب وهموم أكنتم في صوت مسموع:

﴿ قُلْ لَنْ يُغَيِّبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا ﴾ [التوبة: ٥١].
أو ﴿ وَالْعُسَىٰ ۖ إِذَا سَجَىٰ ۝ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ﴾

[الضحى: ١ - ٣].

فأشعر بقوة تجتاحني وتشدني وتجعلني أواجه هذه المصائر
بتحدي الصابرين، مؤمناً أن الله يصطفي من يشاء من خلقه
مستجداً بالآية الكريمة: ﴿ وَلَبَلَّوْا كُمْ سَيِّئَ سَلَاتِ الْمُجْرِمِينَ ﴾

[محمد: ٣١].

هذه هي السعادة التي ترفع الإنسان ولا تضعه، وتقويه ولا تضعفه، وتسانده ولا تحذله.

• أما سعادتي الشخصية فهي سعادة يومية أشعر بها حين أصحو من نومي وأهب واقفاً؛ وهي سعادة العافية وحينما أشرب قهوتي أو أتأمل وجوه أطفالي أو أتمتع بعمل فني في السينما، هي سعادة لا توصف وهي متعددة المظاهر، أهمها تناغمي مع الكون، وفهمي لوظيفتي في الحياة؛ لأنها تشعرني أنني ذرة في كون متناسق جميل بارئه لطيف رحيم.

د. أحمد القديدي

تونس، جامعة قطر



السيرة الذاتية للمؤلف

أ. د. عبد الكريم بكار.

حصل على البكالوريوس من كلية اللغة العربية بجامعة الأزهر (١٣٩٣هـ/١٩٧٣م)، وعلى الماجستير في عام: (١٣٩٥هـ/١٩٧٥م)، والدكتوراه في عام: (١٣٩٩هـ/١٩٧٩م) من قسم أصول اللغة بالكلية نفسها بجامعة الأزهر، وكان عنوان رسالة الدكتوراه: « الأصوات واللهجات في قراءة الكسائي ».

قاد أ. د. عبد الكريم بكار مسيرة أكاديمية طويلة، دامت (٢٦ عامًا): بدأت عام: (١٣٩٦هـ/١٩٧٦م) في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في القصيم (السعودية)، ليتقل بعدها إلى جامعة الملك خالد في أبها في عام: (١٤٠٩هـ/١٩٨٩م)، حصل خلالها على درجة الأستاذية في عام: (١٤١٢هـ/١٩٩٢م)، وبقى فيها حتى استقال منها عام: (١٤٢٢هـ/٢٠٠٢م)؛ ليتفرغ للتأليف والعمل الثقافي والفكري، حيث يقيم في العاصمة السعودية الرياض.

وتركزت المسيرة الأكاديمية للدكتور بكار على تدريس اللُغويات، والتي شملت مواد المعاجم اللُغوية، دلالة الألفاظ، الأصوات اللُغوية، اللهجات العربية، القراءات القرآنية واللهجات، النحو، الصرف، المدارس النحوية وتاريخ النحو. كما قدم أ. د. بكار خلال تلك الفترة عددًا من الأبحاث والكتب المتخصصة والتعليمية في مجال اللُغويات، وأسهم في النشاط

الأكاديمي للجامعات التي عمل بها من خلال رئاسته لعدد كبير من اللجان العلمية، ورئاسته لقسم النحو والصرف وفقه اللغة لعدة سنوات، ومساهمته في وضع المناهج، والإشراف على البحوث، وتحكيم الدراسات العلمية.

وللدكتور بكار، نشاط مكثف على صعيد المحاضرات، والندوات الفكرية والثقافية والدورات التدريبية، وشارك في المئات منها في المملكة العربية السعودية والكويت وقطر والبحرين وتركيا ولبنان ومصر والأردن وماليزيا والسودان. كما يقدم حاليًا برنامجًا أسبوعيًا في قناة (دليل الإسلامية) باسم: « آفاق حضارية »، وبرنامجًا شهريًا بقناة (المجد) باسم: « معالي »، وكان أ. د. بكار قد قدم برنامجًا تلفزيونيًا أسبوعيًا في قناة (المجد) باسم: « دروب النهضة » لمدة عامين، وبرنامجًا إذاعيًا أسبوعيًا باسم: « بناء العقل في القرآن الكريم »، وبرنامجًا إذاعيًا أسبوعيًا آخر باسم: « العلاقات الإنسانية في المجتمع الإسلامي » استمرًا لمدة سنتين بإذاعة القرآن الكريم بالرياض، بالإضافة لاستضافته في برامج عديدة على قناة (الرسالة)، وقناة (اقرأ)، وقناة الناس والتلفزيون السعودي.

ويحرص أ. د. بكار على أن يقدم رؤاه الفكرية والتربوية من خلال مشاركته الواسعة في مختلف الصحف، والمجلات العربية المتخصصة والعامة؛ حيث يكتب أ. د. بكار مقالات دورية في مجلة (البيان) اللندنية ومجلة (الإسلام اليوم) الشهرية، ومجلة: « مهارتي » الصادرة عن جامعة الملك سعود وموقع « الإسلام اليوم »، كما يشارك باستمرار منذ أكثر من عشرين

سنة بمقالاته ودراساته في عدد من المجلات الدورية الأخرى.
وأ. د. بكار عضو في المجلس التأسيسي للهيئة العالمية للإعلام الإسلامي التابعة لرابطة العالم الإسلامي (الرياض)، وعضو الهيئة الاستشارية بمجلة: «الإسلام اليوم» (الرياض)، وعضو الهيئة التأسيسية لقناة (دليل)، وعضو في مجلس الأمناء لقناة (منا) الفضائية (عمان).

وبعد أ. د. بكار أحد المؤلفين البارزين في مجالات التربية والفكر الإسلامي؛ حيث يسعى إلى تقديم طرح مؤصل ومجدد لمختلف القضايا ذات العلاقة بالحضارة الإسلامية، وقضايا النهضة والفكر والتربية، والعمل الدعوي.

وللدكتور بكار حوالي ثلاثين كتاباً في هذا المجال؛ لقي الكثير منها رواجاً واسعاً في مختلف دول العالم العربي، كما قدم أ. د. بكار للمكبة الصوتية أكثر من مائة ساعة صوتية مسجلة ومنشورة في مكبات التسجيلات الصوتية.

وفيما يلي قائمة بالكتب والدراسات الأكاديمية المتخصصة:

- ١ - أصول توجيه القراءات ومذاهب النحويين فيها حتى نهاية القرن الرابع الهجري، بحث غير منشور، (١٤٠٤هـ/١٩٨٤م).
- ٢ - ابن مجاهد شيخ قراء بغداد، مجلة كلية اللغة العربية والعلوم الاجتماعية بالقصيم، (١٤٠٤هـ/١٩٨٤م).
- ٣ - تحقيق كتاب: «القواعد والإشارات في أصول القراءات»، للقاضي أحمد بن عمر الحموي، دار القلم، دمشق (١٤٠٦هـ/١٩٨٦م).

- ٤ - الصفوة من القواعد الإعرابية، دار القلم، دمشق، (١٤٠٧هـ/١٩٨٧ م).
- ٥ - تحقيق كتاب «رد الانتقاد على الشافعي في اللغة» للإمام البيهقي، دار البخاري، بريدة، (١٤٠٧هـ/١٩٨٧ م).
- ٦ - أثر القراءات السبع في تطور التفكير اللفظي، دار القلم، دمشق، (١٤١٠هـ/١٩٩٠ م).
- ٧ - المهدي ومنهجه في كتابة: «الموضع»، دار القلم، دمشق، (١٤١١هـ/١٩٩١ م).
- ٨ - ابن عباس مؤسس علوم العربية، دار السوادي، جدة، (١٤١١هـ/١٩٩١ م).
- ٩ - دراسة لإنشاء مركز لتعليم اللغة العربية، كلية اللغة العربية بأبها، (١٤١٣هـ/١٩٩٣ م).
- أما الكتب التربوية والفكرية الصادرة للدكتور بكار؛ فمنها:
- ١ - فصول في التفكير الموضوعي، دار القلم، دمشق، الطبعة الثانية (١٤١٤هـ/١٩٩٤ م).
- ٢ - نحو فهم أعمق للواقع الإسلامي، دار المسلم، الرياض، (١٤١٥هـ/١٩٩٥ م).
- ٣ - من أجل انطلاق حضارية شاملة، دار المسلم، الرياض، (١٤١٥هـ/١٩٩٥ م).
- ٤ - مقدمات للنهوض بالعمل الدعوي، دار المسلم، الرياض، (١٤١٦هـ/١٩٩٦ م).

- ٥ - مدخل إلى التنمية المتكاملة، دار المسلم، الرياض، (١٤١٧هـ/١٩٩٧ م).
- ٦ - في إشرافة آية، دار هجر، أبها، (١٤١٧هـ/١٩٩٧ م).
- ٧ - من أجل شباب جديد، بحث منشور في وقائع المؤتمر السنوي للندوة العالمية للشباب الإسلامي، عتاق، (١٤١٨هـ/١٩٩٨ م).
- ٨ - حول التربية والتعليم، دار المسلم، الرياض، (١٤١٩هـ/١٩٩٩ م).
- ٩ - العولة، دار الأعلام، عتاق، (١٤١٩هـ/١٩٩٩ م).
- ١٠ - القراءة المثمرة، دار القلم، دمشق، (١٤٢٠هـ/٢٠٠٠ م).
- ١١ - العيش في الزمان الصعب، دار القلم، دمشق، (١٤٢٠هـ/٢٠٠٠ م).
- ١٢ - مسار الأسرة، دار السلام، القاهرة، (١٤٣٠هـ/٢٠٠٩ م).
- ١٣ - القواعد العشر، دار السلام، القاهرة، (١٤٣٠هـ/٢٠٠٩ م).
- ١٤ - التواصل الأسري، دار السلام، القاهرة، (١٤٣٠هـ/٢٠٠٩ م).
- ١٥ - هي هكذا، دار السلام، القاهرة، (١٤٣٠هـ/٢٠٠٩ م).
- ١٦ - تكوين المفكر: خطوات عملية، دار السلام، القاهرة، (١٤٣١هـ/٢٠١٠ م).

- ١٧ - المشروع الحضاري: نحو فهم جديد للواقع.
دار السلام، القاهرة، (١٤٣١هـ/٢٠١٠ م).
- ١٨ - من أجل الدين والأمة، دار السلام، القاهرة،
(١٤٣١هـ/٢٠١٠ م).
- ١٩ - من أجل النجاح، دار السلام، القاهرة،
(١٤٣١هـ/٢٠١٠ م).



رقم الإيداع

٢٠١٠ / ٩٩١١

الترقيم الدولي I.S.B.N

978-977-342-898-3

فَدَا الْكِتَابُ

يقدم إجابات لكثير من الأسئلة التي تشغل فكر الإنسان في الوقت الراهن:

- ما هي السعادة وكيف تتحقق وكيف تدوم وما هي منقصاتها؟
- ما النعاسة وكيف تتغلب عليها؟
- ما حكمة الحياة وما الحكمة منها؟
- هل السعادة شكل أم روح؟

إن الكتاب قد عني بتقديم إجابات شافية لتلك الأسئلة في ست وثمانين إضاءة في مفهوم السعادة وحكمة الحياة - إضاءات تحصن الإنسان حتى لا تخترق قلبه شظية من شظايا البؤس وليبقى شامخاً، فلا تنكسر آماله أمام جروح الدهر وآلامه، وحتى يصل إلى جمال الروح ونظافة الشعور ونقاء الداخل الذي هو الحصن الحصين الذي ينبغي ألا تخترقه عواصف الأيام ومصاعب الحياة.

الناشر

دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع

القاهرة - مصر - ١٢٠ شارع الأزهر - من به ١٦١ القومية
هاتف: ٢٣٤٠٠٠٠ - ٢٣٤٠٠٠٠ - ٢٣٤٠٠٠٠

فاكس: ٢٣٤٠٠٠٠ (٢٠٠٢)

الاسكندرية - هاتف: ٥٥٥٥٥٥٥٥ - فاكس: ٥٥٥٥٥٥٥٥ (٢٠٠٢)

www.dar-alsalam.com info@dar-alsalam.com

ISBN: 978-977-342-878-2



9 789773 428783 >